

Vertaistoimintaa Joensuun alueella 2017



www.jelli.fi/vertaistoiminta

”Vertaistuella voi vapautua yksinäisyyden ja erilaisuuden tunteesta ja jopa mielenterveys rupes miulla palautumaan. Sitä enne en kyenny olemaan läsnä kenenkään ihmisen kanssa ja mitää tunteitte ja kokemusten vuorovaikutusta mie en kysenny kokemaa ja olin eristettynä koko maailmasta eli täysin yksin peloissaa ja katkerana elämälle. Mut mentyäni vertaistukiryhmään samankaltaste kokemuste kokemien ihmiste seuraan mie muurruin. Tunsin eka kertaa samoja tunteita ku muutkii ihmiset ja synty silta toisten ihmisten välille ja kaikki mitä mie olin hävenny ja piilottanu itsessani astu päivän valoo. Mie elän!

Eikä tarvii piilottaa mitää itsessäni jos en halua. Oon huomannu et mitä suuremmas solmus on ku tulee vertaistukiryhmää ni sitä suuremman vapauden kokee et se kaikki kääntyy ylösalaisin et saa kokea sulkeutuneisuuden vastakohdan vapauden, ja siitä mitä mie häpesin, siitä tuli miu arvokkain työkalu ja nyt sitä jakamalla muillekii on mahdollisuus kokea se sama ja miu elämä on saanu merkityksen. Nyt mie voin kokea yhteisiä iloja ja suruja. Miust on tullut elävä ihminen mitä tarvitaan.

Mie oon ajatellu et jos oisin pelkästää itse itseäni tutkinu ja käyny terapiassa ilman vertaistukiryhmiä ni ois ajassa ja rahassa menny kymmenkertaine aika ja oisko se koskaa tuottanu samaanlaista tulosta ku että kohtasin itteni toisessa ihmisessä mikä on ollu ulottumattomissa en jaksu uskoa et mikää muu ois rikkonu sitä eristyneisyyden muuria, eka kerra koin et tääl maailmassaha on kuitekii jotai samankaltasta. MIE EN OOKKAA MARSSIST.

Eiks kuulostakkii jo vähä liian hyvältä ollaksee totta.”

Eletään!

”JAKE”

VERTAISTOIMINTAA JOENSUUN ALUEELLA 2017

Kädessäsi on opas, johon on koottu Joensuun alueella toimivien vertaistukiryhmien ja vertaistuen yhteyshenkilöiden tietoja. Oppaan tarkoitus on helpottaa vertaistukitoiminnan löytämistä ja se on suunnattu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, järjestöille sekä kaikille vertaistukitoiminnasta kiinnostuneille.

Vertaistukiryhmät ovat yleensä pieniä ryhmiä, joiden jäsenillä on yhteinen elämäntilanne tai tarve, jonka he haluavat jakaa samaa kokeneiden kanssa. Ihminen, joka on kokenut samankaltaisia tunteita, ymmärtää ja hyväksyy toisen vastaavassa tilanteessa olevan.

Vertaistuella ja vertaistoiminnalla on monenlaisia muotoja. Vertaisryhmä voi perustua täysin osallistujien vertaisuuteen tai ryhmien ohjaajana voi toimia myös ammatillisen koulutuksen saanut henkilö. Ryhmien kokoontuminen voi painottua yhteisen ongelman ratkaisemiseen tai yhdessä oloon ja sosiaalisten suhteiden ympärille.

Monilla yhdistyksillä ja muilla toimijoilla on myös nimettyjä vertaistukihenkilöitä, joihin voi ottaa yhteyttä henkilökohtaisesti, puhelimitse tai verkon välityksellä omaan asiaansa liittyen. Vertaistoimijoiden kanssa voi keskustella mieltä askarruttavista kysymyksistä ja tilanteista. Vertaistukihenkilöllä on yleensä taustalla omakohtainen kokemus, jonka voi jakaa vertaistuettavan kanssa.

Vertaistuen lisäksi Joensuun alueen yhdistyksillä on paljon virkistys- ja harrastustoimintaa, josta löytää lisätietoja esimerkiksi järjestötietopalvelu Jellistä osoitteesta www.jelli.fi.

Vertaistoimintaa Joensuun alueella 2017 -opas löytyy verkkoversiona sekä tulostettavana pdf-tiedostona Jelli-järjestötietopalvelusta www.jelli.fi/vertaistoiminta.

SISÄLLYS

VERTAISTOIMINTAA JOENSUUN ALUEELLA 2017	3
SISÄLLYS	4
LAPSIPERHEET.....	7
ADOPTIOPERHEET RY	7
JOENSUUN EV.LUT. SEURAKUNNAT	7
JOENSUUN SEUDUN YKSIN- JA YHTEISHUOLTAJAT (JYKSY)	8
KÄPY - LAPSIKUOLEMAPERHEET RY	9
LAPSETTOMIEN YHDISTYS SIMPUKKA RY.....	9
LIEKKU RY	10
MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON JÄRVI-SUOMEN PIIRI RY.....	11
PELASTAKAA LAPSET RY	11
PERHEIDENPAIKKA RY	12
SATEENKAARIPERHEET RY	13
VIADIA JOENSUU RY	14
ÄIDIT IRTI SYNNYTYSMASENNUKSESTA ÄIMÄ RY	14
NUORET	15
DREAM/DREAMLIFE RY	15
JOENSUUN EV. LUT. SEURAKUNNAT	15
NUORTEN PALVELUKESKUS	16
JOENSUUN KAUPUNKI – NUORISOTOIMI	17
VERTAISTOIMINTAA LASTENSUOJELUTAUSTAISILLE	20
IKÄÄNTYMINEN	21
ENON VANHUSTEN TUKI RY	21
JOEN SEVERI RY	21
JOENSUUN ELÄKELÄISET	22
JOENSUUN EV.LUT. SEURAKUNNAT	23
JOENSUUN KAUPUNKI.....	25
JOENSUUN SETTLEMENTTI RY/IKÄIHMISET	25
MUUTA TOIMINTAA IKÄIHMISILLE	26
TERVEYS.....	27
ENDOMETRIOOSIYHDISTYS RY	27
ITÄ-SUOMEN LIHASTAUTIYHDISTYS RY.....	28
JOENSUUN SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY	28
JOENSUUN SEUDUN DIABETES RY	28
JOENSUUN SEUDUN EPILEPSIAYHDISTYS	30
JOENSUUN SEUDUN HENGITYSYHDISTYS RY.....	30
JOENSUUN SEUDUN OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET RY	31
JOENSUUN SEUDUN PARKINSON-YHDISTYS RY	33
JOENSUUN REUMAYHDISTYS RY.....	33
NIVELYHDISTYS RY	35
POHJOIS-KARJALAN ADHD-, AUTISMI- JA DYSFASIA-YHDISTYS RY (AKSONI)	35
POHJOIS-KARJALAN AVH-YHDISTYS RY	36
POHJOIS-KARJALAN KELIAKIAYHDISTYS RY	38

POHJOIS-KARJALAN KILPIRAUHASYHDISTYS RY	39
POHJOIS-KARJALAN NEUROYHDISTYS RY.....	39
POHJOIS-KARJALAN MUISTI RY	40
POHJOIS-KARJALAN MUNUAIS- JA MAKSAYHDISTYS RY.....	41
POHJOIS-KARJALAN SELKÄYHDISTYS RY	41
POHJOIS-KARJALAN SYDÄNPIIRI RY/JOENSUUN SYDÄNYHDISTYS RY	42
POHJOIS-KARJALAN SYÖPÄYHDISTYS RY	45
POHJOIS-KARJALAN TOURETTE- JA OCD-YHDISTYS	47
JOENSUUN SEUDUN DYSTONIA-VERTAISTUKIRYHMÄ	47
SUOMEN KIPU RY.....	48
SUOMEN MIGREENIYHDISTYS RY	48
SUOMEN TINNITUSYHDISTYS RY	49
SYDÄNLAPSET JA -AIKUISET RY	49
SYDÄN JA KEUHKOSIIRROKKAAT -SYKE RY.....	50
VAMMAISUUS	51
AIVOVAMMAYHDISTYS RY	51
JOENSUUN EV.LUT. SEURAKUNNAT	51
JOENSUUN KEHITYSVAMMAISTEN TUKI RY	51
JOENSUUN SEUDUN INVALIDIT RY	52
JOENSUUN JA KUOPION SEUDUN KUULOVAMMAISTEN LASTEN TUKI RY	52
KUUROJEN LIITTO RY / POHJOIS-KARJALAN KUUROT RY.....	53
ME ITSE RY	53
POHJOIS-KARJALAN CP-YHDISTYS RY	53
POHJOIS-KARJALAN NÄKÖVAMMAISET RY.....	54
MAAHANMUUTTAJAT	55
SUOMEN PAKOLAISAPU RY	55
JOENSUUN EV. LUT. SEURAKUNNAT	55
TUKEA MIELENTERVEYTEEN JA PÄIHTEETTÖMYYTEEN	56
AAL-RYHMÄ	56
AA - NIMETTÖMÄT ALKOHOLISTIT	56
AL-ANON	58
ALATEEN	58
FILHA RY	58
HUOMA -HENKIRIKOKSEN UHRIEN LÄHEISET RY	60
JOENSUUN EV.LUT. SEURAKUNNAT	60
JOENSUUN KANSALAISTALO.....	61
JOENSUUN MA-RYHMÄ KOHO	61
JOENSUUN SINIRISTI RY	62
NA-RYHMÄ, NIMETTÖMÄT NARKOMAANIT	62
POHJOIS-KARJALAN KRIISIKESKUS.....	62
POHJOIS-KARJALAN MIELENTERVEYSOMAISET - FINFAMI RY.....	63
PELIRAJAT'ON-RYHMÄ.....	63
POHJOIS-KARJALAN MIELENTERVEYDENTUKI RY	64
SURUNAUHA RY	65
SUOMEN MONIÄÄNISET RY	65

ITÄ-SUOMEN –SYLI RY (SYÖMISHÄIRIÖLIITTO)	65
TUUPOVAARAN MIELENTERVEYSYHDISTYS KAJASTUS RY	67
MUUT	67
JOENSUUN EV.LUT. SEURAKUNNAT	67
JOENSUUN SEUDUN ERILAISET OPPIJAT RY	68
SUOMEN NUORET LESKET RY	69
POHJOIS-KARJALAN SETA HOBILES RY	69
KOTIKARTANOYHDISTYS RY	70
MIESSAKIT RY	71
NUORTEN NAISTEN KRISTILLINEN YHDISTYS RY JOENSUU (NNKY RY)	72
RIKOSUHRIPÄIVYSTYS RIKU	72
SUOMEN PUNAINEN RISTI / JOENSUU	72

LAPSIPERHEET

ADOPTIOPERHEET RY

Joensuun Adoptioperheet

Katso Adoptioperheet ry:n nettikalenteriin kootut tapaamiset osoitteessa www.adoptioperheet.fi/kalenteri. Lisätietoja ryhmätoiminnasta voit kysyä myös vapaaehtoistoiminnan koordinaattorilta Hanna-Kaisa Virtanen, hanna-kaisa.virtanen@adoptioperheet.fi

Adoptioperheet ry:n toimisto puh. (09) 8603 8603, toimisto@adoptioperheet.fi
Nettisivut: www.adoptioperheet.fi

Yhdistyksen löydät myös Facebookista (Adoptioperheet ry) sekä Twitteristä ja Instagramissa tunnuksella @adoptioperheet.

JOENSUUN EV.LUT. SEURAKUNNAT

Perhekerhot

Tervetuloa alle kouluikäisten lasten vanhemmat, isovanhemmat ja hoitajat yhdessä lasten kanssa jakamaan elämän iloja ja suruja, sekä virkistymään yhdessäolosta. Perhekerhoja järjestetään eri puolilla Joensuuta. Ota yhteyttä!

Joensuun seurakunta

Joensuun srk-keskuksessa, Kirkkokatu 28, torstaisin klo 9:30–11

Marjalan srk-talossa, Syyskatu 2, torstaisin klo 9-10:30

Ekavauva kerho Noljakan kirkolla torstaisin klo 9:30–11

Noljakan kirkolla, perjantaisin klo 9:30-11

Lisätiedot: Lapsityönohjaaja Kristiina Nissinen, puh. 050 5508 330,
kristiina.nissinen@evl.fi

Pielisensuun seurakunta

Hukanhaudan srk-talossa, Lonikintie 18, keskiviikkoisin klo 9:15–10:45

Pikkuketun kerhohuoneella, Kettuvaarantie 25, keskiviikkoisin klo 9:30–11

Lisätiedot: Lapsityönohjaaja Pirjo Kuikka, puh. 050 300 2055, pirjo.kuikka@evl.fi

Rantakylän seurakunta

Talastuvassa, Talastie 2, maanantaisin klo 9:30-11

Rantakylän kirkolla, Rantakylänkatu 2, keskiviikkoisin klo 9:30-11

Ekavauvaryhmä Rantakylän kirkolla torstaisin klo 9:30-11

Perheitten iltatoiminta Rantakylän kirkolla joka toinen torstai klo 17.30-19

Lisätiedot: Lapsityönohjaaja Marja Kukkonen, puh. 050 585 8729,
marja.kukkonen@evl.fi

Pyhäselän seurakunta

Pyhäselän srk-talossa, Hammaslahdentie 76, maanantaisin klo 9:30–11 ja tiistaisin klo 14–15:30. Reijolan srk-talossa, Santerintie 11, keskiviikkoisin klo 9-10:30 perhepäivähoitajille sekä perjantaisin klo 9:30–11. Tiedustelut: Lastenohjaaja Heli Vänskä, puh. 050 3407 382, heli.vanska@evl.fi

Lisäksi **Taukoa tarvitsevien äitien illat** Pyhäselän srk-talolla klo 18 joka kuukauden viimeisenä tiistaina ja Reijolan srk-talolla joka kuukauden puolivälissä kokoontuu uusi ryhmä klo 18. Lisätiedot: Heli Vänskä, puh. 044 3235 293, heli.vanska@evl.fi

Enon seurakunta

Enon seurakuntatalolla, Yläpappilantie 1, perhekerho tiistaisin klo 9.30-11.30 Uimaharjussa Villa Koivurannan Salin alakerrassa, Keskustie 5, perhekerho tiistaisin klo 9:30–11:30
Enon seurakuntatalolla avoin kerho perhepäivähoitajille ja lapsille keskiviikkoisin klo 9-11
Enossa Hyvänmielen tuvalla, Niskatie 17, perjantaisin klo 10–12, perhekahvila yhteistyössä MLL:n kanssa

Nämä aikataulut voimassa toukokuun loppuun ja uudestaan syyskuun alusta, kesällä ei toimintaa. Lisätiedot: Lastenohjaajat Rauni Airaksinen puh. 050 431 744, rauni.airaksinen@evl.fi tai Anja Turunen puh. 040 830 4722, anja.turunen@evl.fi

Vaara-Karjalan seurakunta

Kiihtelysvaaran srk-talon kerhotilassa, Tohmajärventie 31, tiistaisin klo 9:30-11:30
Alavin kylätalossa, Tervasuontie, keskiviikkoisin klo 9:30-11:30
Tuupovaaran seurakuntatalolla, Koulutie 10, torstaisin klo 9:30-11

Lisätiedot: Perhetyön lähetys sihteeri Terhi Piironen puh. 046 9206 415, terhi.piironen@evl.fi

Lisätietoa Joensuun alueen perhekerhoista nettisivuilta www.joensuunevl.fi

JOENSUUN SEUDUN YKSIN- JA YHTEISHUOLTAJAT (JYKSY)

Tarkoituksemme on edistää yksin- ja yhteishuoltajien henkistä hyvinvointia sekä kehittää heidän taloudellisia ja sosiaalisia olosuhteitaan. Järjestämme keskustelutilaisuuksia, teatteri- ja konsertti-iltoja, retkiä, juhlia sekä monenlaista muuta toimintaa. Olohuoneilloissa voit tutustua muihin yksinhuoltajiin ja keskustella heidän kanssaan. Jyksy järjestää kokoontumisia n. kerran kuussa.

Kokoontumispaikka: Perheentalo, Rantakatu 15 80100 Joensuu

Yhteyshenkilö: Kati Tuononen, puh. 046 680 5140

Kokoontumisaikoja voi tiedustella suoraan yhteyshenkilöltä. Nettisivut: www.yvpl.fi

KÄPY - LAPSIKUOLEMAPERHEET RY

KÄPY – Lapsikuolemaperheet ry ei tällä hetkellä järjestä vertaistapaamisia Joensuussa ryhmänohjaajan jäädessä tauolle. Perheille välitetään kuitenkin tarvittaessa mm. tukihenkilöitä. Lisätietoja KÄPY ry:n välittämästä vertaistuesta osoitteesta www.kapy.fi

Tukipuhelin: 045 325 9595 maanantaisin ja torstaisin klo 8:30–11:30
Sähköposti: tuki@kapy.fi. Nettisivut: www.kapy.fi



LAPSETTOMIEN YHDISTYS SIMPUKKA RY

Simpukka-yhdistys tarjoaa vertaistukea erilaisissa elämäntilanteissa oleville tahattomasti lapsettomille. Olennaista on oma kokemus siitä, että ei voi syystä tai toisesta saada lasta tai lisää lapsia, vaikka haluaisi. Keskustelu toisten samankaltaisissa tilanteissa olevien tai niitä läpikäyneiden kanssa helpottaa omaa oloa ja saattaa antaa työkaluja omien sisäisten solmukohtien aukaisemiseen.

Simpukka-yhdistyksellä on neljänlaisia vertaistukiryhmiä:

- Lapsettomien Lapsitoive-vertaistukiryhmään ovat tervetulleita kaikki lapsettomuutta kokevat, yksin tai yhdessä puolison kanssa.
- Simpukan yksin ja kaksin elävien SYKE-ryhmä on tarkoitettu tahattomasti lapsettomille, joiden elämä jatkuu yksin tai kaksin.
- Helminauharyhmä on tarkoitettu lahjasoluilla tehtäviä lapsettomuushoitoja harkitseville, hoitoja läpi käyville tai jo lapsen saaneille
- Lapselliset lapsettomat -vertaistukiryhmä on tarkoitettu niille, joiden perheeseen on saatu kaivattu lapsi vaikkapa lapsettomuushoitojen tai adoption kautta. Lapsettomuuden kokemus ei aina häviä, vaikka perhe kasvaisikin – se kulkee usein mukana läpi elämän.

Vertaisryhmien lisäksi tarjoamme verkkovertaistukea, www.simpukka.info/vertaistuki-verkossa/.

SimpukkaParit-toiminnassa järjestetään parisuhdetapaamisia ja -kursseja tahattomasti lapsettomille pariskunnille, lisätietoja: <http://www.simpukka.info/simpukkaparit-toiminta/>

Haluatko lisätietoa Simpukan vertaistuesta Joensuussa? Ota yhteyttä vertaistukikoordinaattoriin: Anniina Valkonen anniina@simpukka.info, puh. 040 5325390 Nettisivut: www.simpukka.info

LIEKKU RY

Liekku ry on vuonna 2005 perustettu vanhemmuuden vertaistukiyhdistys. Toiminnan tavoitteena on jakaa vanhemmille tietoa vauvojen ja pienten lasten hoidosta ja pyrkiä näin vahvistamaan lasten ja perheiden asemaa sekä hyvinvointia. Yhdistyksemme haluaa edistää lasta kunnioittavan ajattelutavan ja elämäntavan yleistymistä yhteiskunnassamme.

Liekun vertaistuki-illat ovat maksuttomia ja avoimia kaikille. Torstain tapaamisiin ovat tervetulleita kaikki aiheesta kiinnostuneet, yksin tai lasten kanssa. Liekun vertaistuki-illat ovat luottamuksellisia ja vapaamuotoisia. Vertaistuki-illat kokoontuvat torstaisin klo 17–19, mutta saat tulla ja mennä omien aikataulujesi mukaan.

Vertaistukea voit saada ja antaa mm. seuraavista aiheista:

- Aktiivinen synnytys ja odotus
- Imetys
- Kiintymysvanhemmuus
- Kestoilu
- Kantaminen
- Sormiruokailu
- Lapsiperheariki

Ryhmät kokoontuvat torstaisin klo 17–19 Joensuun Perheentalolla, Rantakatu 15. Tarkemmat aiheet Liekku ry:n nettisivuilla ja Facebookissa.

Liekun vapaamuotoinen ja kaikille avoin käsityöryhmä Käsikkäät kokoontuu kysynnän mukaan. Kokoontumisista sovitaan yhdessä ja tiedotetaan Liekun nettisivuilla, keskustelufoorumilla sekä Facebook-ryhmässä. Tapaamisilla on usein jokin vapaamuotoinen teema, mutta paikalle voi aina tulla myös oman käsityön kanssa rupattelemaan ja inspiroitumaan.

Lisäksi yhdistyksen jäsenistölle on miesten ja lasten liikuntaryhmä Riekku ja kaikille yhdistyksen jäsenille tarkoitetut jäsenillat.

Sähköpostiosoite: liekku@gmail.com Nettisivut: www.liekku.net

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON JÄRVI-SUOMEN PIIRI RY.

MLL:n Järvi-Suomen piirin alueella paikallisyhdistykset järjestävät vertaisryhmiä alueen ihmisten toiveiden ja tarpeiden mukaisesti aika lyhyelläkin aikavälillä. Ryhmät on yleensä kohdennettu eri elämän tilanteessa oleville vanhemmille: esim. alle kouluikäisten, vauvojen tai murkkuikäisten vanhemmille.

Ryhmät voivat toimia avoimesti ja niissä keskustellaan eri aiheista, joihin vanhemmilla on mahdollisuus vaikuttaa kuten esim. MLL:n Perhekahvilat. Osa vertaisryhmistä on suljettuja ja ne on rakennettu eri teemojen ympärille tai aiheet voidaan nostaa ryhmän sisältä ensimmäisillä kerroilla tai osa toimii MLL:n tuottaman vertaisryhmäohjelman mukaisesti kuten Vahvuutta vanhemmuuteen ja Lapsi mielessä -ryhmät.

Vertaisryhmiä voi tiedustella MLL:n paikallisyhdistyksistä ja yhdistysten nettisivujen osoitteet löydät MLL:n Järvi-Suomen piirin nettisivuilta: <https://jarvi-suomenpiiri.mll.fi/tietoa-piirista/organisaatio/paikallisyhdistykset/>

Lähimmän perhekahvilan tiedot löydät MLL:n Järvi-Suomen piirin nettisivuilta: <https://jarvi-suomenpiiri.mll.fi/perheille/perhekahvilat/loyda-lahin-perhekahvila/>

Lisätietoa MLL:n toiminnasta löydät: <http://www.mll.fi/> ja <https://jarvi-suomenpiiri.mll.fi/>

PELASTAKAA LAPSET RY

Pelastakaa lapset ry järjestää erilaista toimintaa ja pienryhmiä lapsille ja nuorille sekä tukihenkilö- ja tukiperheitoja vapaaehtoisille.

Tukiperhe- ja tukihenkilöillat

Toiminnassa mukana oleville vapaaehtoisille, ennakoilmoittautumalla.

Kokoontumispaikka: Rantakatu 15, Joensuun Perheentalo.

Yhteyshenkilöt:

sosiaaliohjaaja Jaana Vainikainen, puh: 010 843 5185 tai 040 764 1196,

jaana.vainikainen@pelastakaalapset.fi (tukiperhetoiminta)

Ehkäisevän työn koordinaattori Eeva-Liisa Wallius puh. 010 843 5181 tai 040 739

2323 eeva-liisa.wallius@pelastakaalapset.fi (tukihenkilötoiminta)

Joensuun Perheentalo

Joensuun Perheentalolle voi tulla viettämään aikaa ja tapaamaan muita perheitä. Pelien ja leikkien lomassa voi syödä omia eväitä ja juoda kahvit tai teet. Olemme avoinna lapsille ja lasten läheisille ma 9 - 12 ja ti - pe 9 - 15. Kuukauden viimeinen maanantai talo on suljettu. Perheentalolla kokoontuu erilaisia vertaisryhmiä pääsääntöisesti iltaisin ja viikonloppuisin.

Lisätietoa Perheentalon toiminnasta ja yhteystietomme löytyvät nettisivuilta:

<https://joensuunperheentalo.fi> ja muuta ajankohtaista Facebookista:

<https://www.facebook.com/JoensuunPerheentalo>

PERHEIDENPAIKKA RY

Perhekahvila

Lapsiperheet voivat kokoontua ja tavata muita samassa elämäntilanteessa olevia vanhempia. Ohjattua toimintaa ja vapaata seurustelua. Perhekahvila kokoontuu maanantaisin klo 10–12, Outokummussa Ensikodilla, Sänkinotkonkatu 6.

Koululaisten kerho

Kokoontuu kahdesti viikossa, tiistaisin klo 12–16 ja torstaisin klo 12–15.

Leikkitupa ja Tenavatupa

Tiistaisin Leikkitupa klo 17–19 ja Tenavatupa torstaina klo 9.30–11.30.

Vauvakahvila

Vauvakahvila + sisarusryhmä kokoontuu Ensikodilla kerran viikossa keskiviikkona klo 10–12. Ryhmässä keskustelua ja ajatustenvaihtoa sen hetkiseen elämäntilanteeseen liittyvistä asioista ja vierailijoita.

Höyhensaari-yöhoito

Perjantaisin 1-2 kertaa kuukaudessa Outokummussa ja Ylämyllyllä. Yöhoidon tarkoituksena on tarjota vanhemmille omaa aikaa ja lapset saavat kokemuksen yöpymisestä muualla. Yöhoito on tarkoitettu 2-10-vuotiaille lapsille. Yöhoito on maksullinen. Lisätietoja puh. 040 081 9942.

Doula-toiminnasta odottajan ja synnyttäjän tueksi voi tiedustella numerosta 040 0170 826 (jos numero ei vastaa, soita puh. 040 0819 841).

Ensikoti järjestää **tuettuja tapaamisia** Joensuussa (puh. 040 0819 841) sekä tuettuja ja valvottuja tapaamisia Outokummussa (puh. 040 0170 826). Ensikodilla on käytössä **tukiasunto** tukea tarvitseville perheille, puh. 040 0819 841.

Yhdistyksen kotisivut: www.ensijaturvakotienliitto.fi/jasenyhdistykset/pohjois-karjalan_ensikoti_ry/

SATEENKAARIPERHEET RY

Sateenkaariperhetapaamiset on tarkoitettu kaikenlaisille sateenkaareville perheille. Oletpa yksin, kaksin tai monikko, lapsellinen tai pikkuväestä vasta haaveileva – tapaamiset ovat juuri sinua varten. Joensuussa vertaistapaamiset ovat olleet hetken tauolla. Tapaamisia ja tapahtumia järjestetään, kun uusia osallistujia ilmoittautuu mukaan.

Sateenkaariperheet Ry:n nettisivuilta löytyy tietoa mm. valtakunnallisesta toiminnasta: www.sateenkaariperheet.fi

Nettivertaitukea, luentoja ja artikkeleita: www.perheaikaa.fi

Neuvontaa: info@sateenkaariperheet.fi ja 050 321 0048 (ti 12–13 ja to 9-10)

Yhteyshenkilö: Järjestösihteeri Kaisa Niittynen,

kaisa.niittynen@sateenkaariperheet.fi tai 050 321 7976



VIADIA JOENSUU RY

ViaDia Joensuu ry:n toimintaa on Rantakylän Lähiötalolla (Riihisärkänkatu 6 C 16, 80160 Joensuu) ja Varikko Pohjois-Karjala -projektissa Joensuussa, Outokummussa, Juuassa ja Kiteellä.

Lähiötalo on avoin kohtaamispaikka lapsiperheille, koululaisille ja kaikenikäisille kävijöille. **Varikoilla** tarjotaan kuntouttavaa työtoimintaa, työkokeiluja, valvotun koevapauden ja yhdyskuntapalvelun suoritusta ja vapaaehtoistoimintaa.

Verkkosivu: www.viadia.fi/joensuu

Lähiötalo

Lähiötalo on avoin kohtaamispaikka kaikille, erityisesti lapsille ja heidän vanhemmilleen. Lähiötalo sijaitsee Joensuun Rantakylässä ja tarjoaa vertaistukea vanhemmille ja lapsille. Lähiötalo järjestää avoimen toiminnan lisäksi kerhoja ja pienryhmiä lapsille, vanhemmille, maahanmuuttajille ja ikäihmisille sekä tapahtumia ja retkiä. Tervetuloa!

Osoite: Riihisärkänkatu 6 C 16 (2.kerros)

Avoinna arkisin klo 9.30–14.00

Lisätietoja: toiminnanjohtaja Kirsti Kurki, puh. 045 855 1677, kirsti.kurki@viadia.fi

Nettisivut: www.viadia.fi/joensuu/lahiotalo

Facebook: www.facebook.com/pages/Lähiötalo-Joensuu

ÄIDIT IRTI SYNNYTYSMASENNUKSESTA ÄIMÄ RY

Äidit irti synnytysmasennuksesta Äimä ry on valtakunnallinen, vapaaehtoisvoimin toimiva vertaistukijärjestö synnytyksen jälkeiseen masennukseen tai lapsivuodepsykoosiin sairastuneille äideille ja heidän perheilleen. Joensuussa kokoontuu Äimän avoin vertaistukiryhmä kerran kuussa. Vertaistukiryhmä on tarkoitettu kaikille pienten lasten äideille, jota äitiys ahdistaa, uuvuttaa tai masentaa. Virallista diagnoosia tai yhdistyksen jäsenyyttä ei tarvita. Ryhmä kokoontuu kevätkaudella 2017 Tukituvassa (Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry:n tilat), Karjalankatu 4 a 2, 80100 Joensuu. Ryhmä jatkuu syksyllä 2017, mikäli sitä kohtaan on kiinnostusta.

Ryhmään voit ilmoittautua ottamalla yhteyttä vertaistukiäiti Heiniin:

aima.joensuu@gmail.com. Hän toimii myös henkilökohtaisena tukihenkilönä eli voit saada henkilökohtaisen tapaamisen ja tukea tilanteessasi.

Joensuun alueen yhteyshenkilö, vertaisäiti Heini: aima.joensuu@gmail.com

Koko Äimä ry:n toiminta: Laura Piirainen toiminnanjohtaja@aima.fi / 045 845 2713

Äimä ry:llä on myös valtakunnallisia palveluita, joita myös Pohjois-Karjalan äidit ovat tervetulleita käyttämään. Vertaistukipuhelin vastaa numerossa 040 746 7424. Sinne voivat soittaa myös isät. Kuukausittain on Äimän järjestämä ryhmächat www.perheikka.fi:ssä. Myös yksilöchatteja on tarjolla, ja ne sijaitsevat osoitteessa www.turvakoti.net.

Nettisivut: www.aima.fi

<http://www.aima.fi/toimintakalenteri.html>

<http://www.aima.fi/vertaistukiryhmaumlt.html>

<http://www.aima.fi/vertaistukipuhelin.html>

<http://www.aima.fi/vertaistukichatit.html>

NUORET

DREAM/DREAMLIFE RY

Dream viittaa tiloihimme Joensuun keskustan läheisyydessä osoitteessa Meijerintie 2. Dream on tunnettu joensuulaisten nuorten olohuoneena jonne voi tulla käymään melkein milloin vain. Meillä ei tällä hetkellä ole vakituisia aukioloaikoja mutta käytäntö on että voit melkein mihin aikaan tahansa tulla käymään ja useimmiten joku on paikalla päästämässä sisään. Ma-to klo 07-16 tilat ovat Joensuun Siniristin päihteettömän päivätöiminnan käytössä.

Yhteyshenkilö: Janne Sinervä, janne@dreamlife.fi, p. 045 350 2945

Toiminnanjohtaja: Samuli Hiltunen

Sähköposti: samuli@dreamlife.fi

Nettisivut: www.dreamlife.fi

JOENSUUN EV. LUT. SEURAKUNNAT

Joensuun seurakunta

Nuorten illat

Torstaisin klo 17–20 Noljaikan kirkolla, Noljaikantie 81.

Lisätietoa kursseista, retkistä ja tapahtumista Joensuun ev.lut. seurakuntien nuorten sivuilta www.janoa.fi.

Rantakylän seurakunta

Nuorten kahvilaillat

Rantakylän seurakunnan järjestämiin nuorten iltoihin on tulossa muutoksia syksyllä, paikka ja aikataulut selviävät myöhemmin nettisivulta www.janoa.fi

Vaara-Karjalan seurakunta

Nuorten illat

Heinävaaran kerhotilalla kerran kuussa perjantaisin. Nuortenilloissa vapaata olemista, pientä ohjelmaa ja pientä syötävää ja mukavaa seuraa. Tervetuloa.

Yökahvilat

Kerran kuussa Tuupovaaran ja Kiihtelysvaaran seurakuntataloilla. Tervetuloa käymään tai illaksi olemaan. Pientä naposteltavaa ja aina lämmintä seuraa.

Lisätietoja päivistä ja muusta toiminnasta osoitteesta janoa.fi tai nuorisotyönohjaaja Jenna Koivistolta, puh. 050 539 8404, jenna.koivisto@evl.fi

NUORTEN PALVELUKESKUS

Nuorten palvelukeskus on tarkoitettu 13–29 -vuotiaille joensuulaisille nuorille ja heidän perheilleen, jotka tarvitsevat tukea elämönhallinnassa ja arjen sujumisessa, ihmissuhdeasioissa ja vuorovaikutuksessa tai sopivien ja tarpeenmukaisten palvelujen löytymisessä.

Palvelukeskus tukee nuoria ja vanhempia myös kasvuun ja kehitykseen, koulunkäyntiin, opiskeluun, työhön sekä vapaa-aikaan liittyvissä haasteissa, päihde- ja riippuvuusasioissa, mielenterveydellisissä asioissa sekä kuntoutus- ja terapiatarpeen arvioinnissa ja toimii myös työparipankkina ammattilaisille.

Ensimmäinen kerros tarjoaa nuorille avoimia matalan kynnyksen toimintamahdollisuuksia kuten Nuorisoverstaan työpajatoimintaa, kahvila – jossa tarjolla ohjausta ja neuvontaa ja ryhmätoimintaa, erilaisia infotilaisuuksia. Ensimmäisestä kerroksesta löytyy myös Whisperin kulma, jossa pienryhmätoimintaa, harrastepankki ja nuorisovaltuusto.

Toisessa kerroksessa on nuoren elämää huomioivia neuvonta-, ohjaus-, ja tukipalveluja esim. opiskeluun, työhön, arkeen, raha-asioihin, elämönhallintaan, mielenterveys- ja päihdeasioihin liittyen. Siellä on työllisyyspalveluiden koordinoitua, alle 18- vuotiaille psyko-sosiaalisia palveluita. Alle 29- vuotiaille etsivää nuorisotyötä, uraohjausta ja työnhakutuutorointia.

Nuorten palvelukeskus Torikatu 17, Joensuu. Työntekijöiden yhteystiedot löytyvät nettisivuilta <http://www.joensuu.fi/nuorten-palvelukeskus>

Ajankohtaisia tapahtumia voi seurata Facebook sivuilta:

www.facebook.com/nuortenpalvelukeskusjoensuu

JOENSUUN KAUPUNKI – NUORISOTOIMI

Nuorisokeskus Whisper

Nuorisokeskus Whisper on Joensuun kaupungin Nuorisopalvelujen media- ja verkkopainotteinen nuorisotila osoitteessa Torikatu 17. Nuorisokeskus Whisper on syrjinnästä vapaa, päihteetön, savuton ja turvallinen toimintaympäristö, jossa paikalla on aina vastuulliset koulutetut nuoriso-ohjaajat. Nuorisokeskus Whisperillä yksilöitä kohdellaan kunnioittavasti, oikeudenmukaisesti ja tasa-arvoisesti. Nuorisokeskus Whisperillä edistetään osallisuutta ja parannetaan vaikutusmahdollisuuksia mm. toteuttamalla yhdessä nuorten kanssa tapahtumia ja erilaisia projekteja nuoria osallistavin menetelmin.

Puhelinnumero: 050 4096129

Sähköposti: joonatan.soininen@jns.fi 18.6.2017 saakka/ hannu.lehtonen@jns.fi 19.6.2017 alkaen

Facebook: <https://www.facebook.com/NuorisokeskusWhisper?fref=ts>

Karsikon nuorisotalo

Karsikon nuorisotalo on nuorten ja varhaisnuorten oma toiminta- ja tapaamispaikka. Nuorisotalolla voi tavata kavereita, tehdä omia juttuja tai osallistua erilaisiin ohjattuihin toimintoihin tai kerhoihin. Nuorisotalo on nuorten oma paikka, jossa toimitaan yhdessä sovittujen sääntöjen mukaan ja paikalla on aina aikuiset nuoriso-ohjaajat. Kaikki ovat lämpimästi tervetulleita mukaan!

Osoite: Pajakatu 3, 80260 Joensuu

Yhteyshenkilöt: paivi.liinamo@jns.fi 050 362 6830 ja

antti.nevonmaa@jns.fi 050 349 6963

Nettisivut: <http://www.joensuu.fi/nuorisotalot>, www.nuortenjoensuu.fi

Rantakylän nuorisotalo BOBO

Talon palvelut on suunnattu ensisijaisesti Rantakylä – Utra - Mutala-alueen 9–18 vuotiaille nuorille, tilat soveltuvat hyvin myös pyörätuolilla liikkujille. Meiltä löytyy kaksi biljardipöytää, kaksi pingispöytää sekä pöytäfutis. Kaksi Nuorten käytössä olevaa tietokonetta, darts-tikkataulu ja monipuolisesti lautapelejä. Talolla tehdään kansainvälistä nuorisotyötä, jonka puitteissa nuoret voivat osallistua Erasmus+ ryhmähankkeisiin.

Nuorten osallisuus on toiminnassa tärkeää, jota syksyisin valittava nuorten talotoimikunta toteuttaa. Iso salitila discolaitteineen ja suurine peileineen mahdollistavat erilaisten tapahtumien ja ryhmien toiminnat.

Osoite: Pataluodonkatu 2, 80160 Joensuu.

Yhteyshenkilö: nuoriso-ohjaaja Eija Westerman ja Henna-Riikka Uuksulainen

Puhelinnumero: Eija/ 050 524 6257, Henna-Riikka/ 050 4098831

Sähköposti: eija.westerman@jns.fi

Nettisivut: www.nuortenjoensuu.fi

Sinkkolan nuoriso- ja asukastalo

Sinkkolan nuoriso- ja asukastalolla on Joensuun kaupungin järjestämää nuorisotoimintaa, talolla toimii monenlaisia vertaisryhmiä ja järjestetään laajasti joensuulaisille tarkoitettuja ryhmiä tai tapahtumia. Nuoriso- ja asukastoiminta painottuu syys-huhtikuulle ja kesäkautena nuorisotoimi järjestää leiritoimintaa. Kesä-aikana Sinkkolassa toimii kotieläinpiha, jossa on kahvio ja pihassa voi tutustua maatilan eläimiin. Kotieläinpihassa järjestetään kesäisin tapahtumia ja kursseja ja lisäksi siellä toimii suosittu Teatteri Traktorin lasten teatteri.

Osoite: Pesolantie 2, Nolja, Joensuu

Yhteyshenkilö: nuoriso-ohjaaja Tiina Karttunen ja Jenni Eskelinen

Puhelinnumero: Tiina/ 050 325 3367, Jenni/ 050 362 6833

Sähköposti: tiina.karttunen@jns.fi tai jenni.eskelinen@jns.fi

Lisätietoja nuorisotaloista: <http://www.joensuu.fi/nuorisotalot>
www.nuortenjoensuu.fi

Reijolan ja Hammaslahden nuorisotilat

Reijolan nuorisotila sijaitsee Reijolan yhteisötalossa (Urheilupuistontie 2) samassa rakennuksessa kirjaston kanssa, mikä luo mahdollisuuden monipuoliseen yhteistyöhön heidän kanssaan. Nuorisotilasta löytyy biljardi- ja pingispöydät, Play station 4, Nintendo Wii, Xbox sekä lautapelejä nuorten käyttöön. Nuorisotilasta on suora kulkuyhteys yhteisösaliin, jota voi käyttää niin liikunnan kuin kulttuurin parissa. Nuorisotyön kannalta yhteisösali avaa myös uuden mahdollisuuden järjestää discoja ja muita nuorille suunnattuja tapahtumia. Nuorisotila on myös aktiivisesti järjestöjen ja kerhojen käytössä. Avoimet illat ovat kaksi kertaa viikossa.

Avoimet illat Hammaslahden nuorisoseuran talossa (Pyhäseläntie 1) kaksi kertaa viikossa: kerran viikossa nuorisoseuran järjestämänä ja kerran viikossa kaupungin järjestämänä.

Osoite: Urheilupuistontie 2, Reijola

Yhteyshenkilöt: Nuoriso-ohjaaja Leena Heikkinen, puh.050 3523464, Reijola

(nuorisotila) Juha Uusitalo puh.050 5495143, Hammaslahti

Kulttuurituottaja Jukka Moskuvaara, puh. 050 350 9210 (yhteisösali)

Tilavaraukset: Jukka-Pekka Mattila, puh. 050 349 4032, [jukka-](mailto:jukka-pekka.mattila@jns.fi)

pekka.mattila@jns.fi Nettisivut: www.nuortenjoensuu.fi

Enon nuorisotalo - Enon klubi

Nuorisotalo on monipuolinen paikka nuorille, jossa on mahdollisuus pelata biljardia, pingistä, Wii:tä tai Playstation 4 ja erilaisia lautapelejä. Korttipelikin luonnistuu hyvässä porukassa. Nuorisotalolla sinulla on mahdollisuus käyttää nettiä ja luettavaksi löytyy erilaisia lehtiä. Meillä voit hengaila toisten nuorten kanssa, rupertella nuorisotalotyöntekijän kanssa ja juoda kahvia edulliseen kuppihintaan. Perjantaisin leivomme yhdessä nuorten toivomia herkkuja sämpylöistä mokkapaloihin ja kaikkea siltä väliltä. Nuorisotalon toiminnassa on mukana ja kehittämässä vuosittain yläkoululaisista avoimella haulla valittu talotoimikunta. Klubilla järjestetään myös erilaisia tapahtumia, teemapäiviä,

discoja, leivontapäiviä, elokuvailtoja, retkiä, leirejä sekä muita nuorison toivomia tempauksia. Järjestämme myös ohjattua toimintaa alakoululaisille ja joka viikko kokoontuu suosittu junnuklubi. Tiloja voi käyttää myös muut toimijat varsinkin aamupäivisin ja viikonloppuisin.

Osoite: Alapappilantie 6 A, Eno

Lisätietoja: Nuorisosihteeri Raija Ryyänen puh. 044 5767255.

Nettisivut: www.nuortenjoensuu.fi

Enon bänditila

Alapappilantie 6 B, vanha puukoulu nuorisotalon vieressä. Nuorisopalveluiden bändiohjaaja ohjaa nuorten bändejä kerran viikossa ja tilat ovat maksutta nuorten käytössä nuokkarin auki ollessa. Kysy vuoroja nuorisotaloilta ja nuorisotoimistosta, puh. 044 5767255.

Nuorisotila Neppari

Nuorisotila Neppari on uudenlainen, moderni nuorisotila koulun yhteydessä. Kirjastopalvelut ovat myös lähellä meitä. Nepparilla voit pelata biljardia, Pleikkareilla, katsella TV:tä/leffoja, surffata internetissä tai hengaila muuten vaan. Meiltä löytyy myös mikro ja kahvia saa huimaan 20 sentin kuppihintaan.

Nepparilla on oma talotoimikunta, joka järjestää kivoja tapahtumia ja diskoja. Talotoimikuntalaiset saavat päättää nuoria & nuorisotilaa koskevia asioita. Lisäksi meillä on huippukivaa kerhotoimintaa; Sirkus, Frisbeegolf, Teatteri ja Bänditoiminta. Koulun ja kirjaston kanssa teemme yhteistyötä teemapäivien ja monien muiden kuvioiden merkeissä. Nuorisotila Nepparia käyttää myös Mannerheimin lastensuojeluliiton perhekerho parillisilla viikoilla, sekä Setlementtiyhdistys torstaisin.

Löydät meidät myös facebookista ja Instagrammista nimellä Uimaharjun nuorisotila Neppari. Olet erittäin tervetullut viettämään aikaa kanssamme!

Osoite: Nuorisotila Neppari

Harjunraitti 9, 81280 UIMAHARJU

Yhteyshenkilö: Maria Puranen puh. 050 311 9129

Nettisivut: nuortenjoensuu.fi

Tuupovaaran nuorisotalo

Nuorisotalolla löytyy tekemistä pelien muodossa, sillä talolla on biljardi, pingis, ilmakiekko ja jalkapallopelejä sekä paljon erilaisia lautapelejä. Talolla on kaksi tietokonetta, pleikkari 2 ja 3 sekä Xbox.

Osoite: Urheilutie 10, 82730 Tuupovaara. puh. 0500 177 402

Avoinna: ma klo 15–20, to klo 13–20, pe klo 15–22

Ajankohtaiset tiedot Tuupovaaran facebook-sivuilla.

Tarjolla myös bänditoimintaa.

Ota yhteys asian tiimoilta Matti Kempaiseen, puh: 050 311 6274,

matti.kemppainen@jns.fi

www.facebook.com/banditoiminta

VERTAISTOIMINTAA LASTENSUOJELUTAUSTAISILLE

SOMA-hanke on Joensuun seudun nuorisoasuntoyhdistys ry:n ja Kuopion nuorisoasuntoyhdistyksen yhteiskehittämishanke, joka toteutetaan vuosina 2016–2018 Joensuussa ja Kuopiossa. Toimintamme on suunnattu 18–29-vuotiaille lastensuojelutaustaisille nuorille aikuisille ja heidän läheisilleen.

Toiminnan tavoitteena on ehkäistä asunnottomuutta sekä kasvattaa nuoren sosiaalista tukiverkostoa ja samalla luoda uudenlainen tuen malli kohderyhmällemme. Asiakkaillemme tarjoamme apua arjesta selviytymiseen sekä yksilö- että vertaistuen avulla. Rinnalla kulkien lähdemme selvittämään tilannetta ja etsimään ratkaisuja yhdessä nuoren kanssa.

SOMA-hankkeen vertaistuki on sekä yksilö- että ryhmämuotoista. Se tarjoaa sekä mielekästä toimintaa että hyödyllisiä tietoja sekä taitoja elämönhallinnan tueksi. Ryhmän kautta nuorelle tarjoutuu mahdollisuus löytää uudenlaista tukea, sisältöä sekä uusia ihmisiä osaksi elämäänsä.

Mukaan Joensuun toimintaan pääsee ottamalla yhteyttä projektityöntekijään. Kerromme mielellämme lisää!

Joensuun projektityöntekijä

Anna Lähteenmäki, 044 980 9694

somajoensuu@gmail.com

www.somahanke.fi

IKÄÄNTYMINEN

ENON VANHUSTEN TUKI RY

Enon Vanhusten Tuki ry on yleishyödyllinen yhdistys, joka ylläpitää Palvelutalo Kotirantaa. Palvelutalo Kotirannassa järjestetään viikoittain ikäihmisten virikekerhoa, jonne ovat kaikki tervetulleita. Kerhosta ja muista tapahtumista ilmoitetaan palvelutalon kotisivuilla [www.kotiranta.suntuubi.com/ Palvelutalo Kotiranta/tapahtumat](http://www.kotiranta.suntuubi.com/PalvelutaloKotiranta/tapahtumat) -välilehdellä. Allasosasto on avattu vuoden alusta. Uintivuorot löytyvät kotisivuilta [www.kotiranta.suntuubi.com/Palvelutalo Kotiranta/maat palvelut/allasosasto, avanto](http://www.kotiranta.suntuubi.com/PalvelutaloKotiranta/maatpalvelut/allasosasto_avanto) -välilehdellä sekä Kotirannasta.

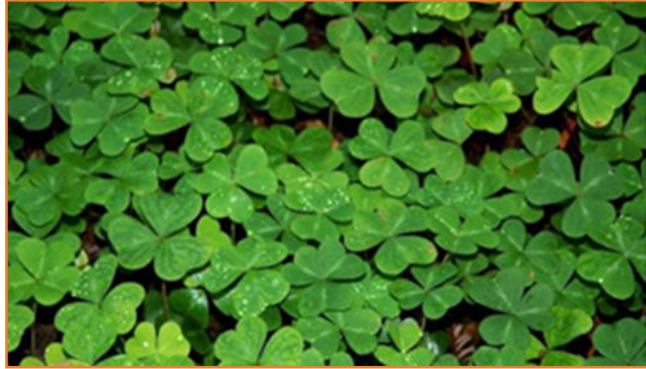
Virikekerhon kokoontumispaikka: Palvelutalo Kotiranta, Välskärintie 9, Eno
Yhteyshenkilö: Seija Turunen, puh. 013 784 1200
Sähköposti: palvelutalo.kotiranta@telemail.fi
Kotisivut: www.kotiranta.suntuubi.com/



JOEN SEVERI RY

Joen Severi ry on vapaaehtoistoimintaan perustuva sitoutumaton seniorien atk-yhdistys, joka erityisesti vertaistuen kautta kehittää pohjoiskarjalaisten ikäihmisten valmiuksia atk-taitojen oppimisessa. Vertaistuen avulla autetaan ohjausryhmissä niitä ikäihmisiä, joille kurssimuotoinen opiskelu ei sovi tai aloituskynnys on muuten liian korkea. Yhdistys kouluttaa vertaisohjaajia eli tuutoreita, jotka auttavat ikääntyviä hankkimaan heille sopivia ja tarpeellisia atk-taitoja.

Severin Paja on Joensuun keskustassa osoitteessa Keskuskuja 1 A 8.
Ohjausryhmät toimivat syksystä keväeseen eri puolilla maakuntaa.
Yhteyshenkilö: Tuula Jokiranta
Sähköpostiosoite: joen.severi@outlook.com
Puhelinnumero: 050 360 5051 Nettisivut: www.joenseveri.fi



*“Ryhmä, joka ymmärtää,
yksin on yksinäistä.”*

JOENSUUN ELÄKELÄISET

Vertaistoiminta muodostuu erilaisten harrastekerhojen kautta, joihin osallistuminen ei edellytä jäsenyyttä. Yhdistys järjestää myös erilaisia virkistysretkiä sekä kotimaan että ulkomaan alueella. Yhtenä vertaistoimintamuotona on myös sketsiryhmä, joka vierailee esimerkiksi vanhainkodeissa ja sairaaloissa viihdyttämässä asukkaita. Sekä naiset että miehet ovat tervetulleita!

Liikuntaryhmä

Liikuntatoiminta käsittää erilaista toimintaa kuten senioritansseja, humoristisia leikkejä ja ulkolenkkejä. Kerran kuukaudessa on ulkoilupäivä.
Kokoontumispaikka: Sairaalakatu 27, Joensuu (Kerhotalo)

Musiikkiryhmä

Laulukuoro ja miesten lauluryhmä Mollit. Viikkokerho tiistaisin ja harjoitukset ovat kuukauden 1 ja 3 keskiviikko klo 12.00 alkaen.
Yhteyshenkilö: Juhani Alastalo, puh.050 325 3352
Kokoontumispaikka: Kerhotalo, Sairaalakatu 27, Joensuu

Kädentaitokerho

Kerho kokoontuu joka kuukauden viimeisenä tiistaina klo 11 Kerhotalolla osoitteessa Sairaalakatu 27, Joensuu.
Ohjaajana toimii Eeva Surakka, puh. 044 306 0245, eeva.surakka@gmail.com
Nettisivut: www.sites.google.com/site/joensuunelakelaiset

JOENSUUN EV.LUT. SEURAKUNNAT

Joensuun seurakunta

Lisätietoja toiminnasta saa nettisivuilta www.joensuunevl.fi, Kirkkotie-lehdestä, seurakunnantoimistosta sekä osoitteesta joensuun.seurakunta@evl.fi

Seurakuntakerho Tiistaisin kerran kuussa, seurakuntakeskus, Kirkkokatu 28.

Eloa ja iloa eläkeläisille Joka toinen keskiviikko parillisilla viikoilla klo 13, Louhelantupa, Koulukatu 7.

Miestenpiiri Torstaisin klo 8, seurakuntakeskus, Kirkkokatu 28

Seniorien toiminta- ja virkistyspäivä ”Yhteyden iloa”

Kerran kuussa, seurakuntakeskus, Kirkkokatu 28. Päivään sisältyy lounas ja kahvi, maksu 5€.

Virkeyttä vuosiin – tuolijumpparyhmä Tiistaisin klo 11, Louhelantupa, Koulukatu 7.

Toimentupa Joensuun seurakuntakeskuksessa (Kirkkokatu 28), avoinna ma-pe klo 9-15.30. Kaikille avoin kohtaamis- ja harrastuspaikka, jossa mahdollisuus mm. kankaankudontaan, ompeluun ja muihin käsitöihin sekä askarteluun. Kahittelumahdollisuus, teemapäiviä, retkiä ym. Myytävänä erilaisia käsityötuotteita. Maanantaikahvit ohjelman kera joka ma klo 13, Äiti Teresa-piiri joka toinen ti klo 13, kahvipussiaskartelua joka to klo 9.30 ja Anelmaiset joka toinen tiistai.

Pielisensuun seurakunta

Seurakunnan kerho joka toinen maanantai 9.1.–15.5.2017 klo 13 Suvikuja 2:n kerhohuoneessa, vuoroviikoin Valoisan Vanhuuden kanssa.

Keskustelupiiri Keskiviikkoisin 4.1.–31.5.2017 klo 14.30

Kokoontumispaikka: Pielisensuun pappilassa, Pappilantie 4.

Avoin keskustelukerho Joka toinen tiistai klo 14.

Kokoontumispaikka Hukanhaudan seurakuntatalo, Lonikintie 18.

Lisätietoja seurakuntien toiminnoista saa Kirkkotie -lehdestä, seurakuntatoimistosta sekä osoitteesta pielisensuun.seurakunta@evl.fi

Rantakylän seurakunta

Seurakunnan aamu Rantakylän kirkolla tiistaisin klo 10.

Mäntypihan kerho Kerran kuukaudessa torstaisin klo 13–14, Rantakylänkatu 13G, kerhohuone.

Pyhäselän seurakunta

Muistelupiiri Virkku Parillisten viikkojen tiistaina klo 12, Lahjanpuiston kerhohuoneella, Lahjantie 10, Hammaslahti.

Ikäihmisten kerho ”Ikinuoret”

Reijolan srk-talolla Santerintie 11, keskiviikkoisin 11.1.–10.5. Järj. Reijolan eläkkeensaajat ry, Eläkeliiton Pyhäselän yhdistys, kaupunki ja seurakunta.
Yhteyshenkilö: Eira Väänänen puh. 040 7599 915.

Tarkempia tietoja ryhmistä saat Joensuun seurakunnan kantakaupungin diakoniatoimistosta. Seuraa myös ilmoittelua Kirkkotie-lehdessä!

Nettisivut: www.joensuunevl.fi

Toimistosta saa lisätietoa ryhmistä: puh. 013 263 5314 (ma-ke klo 9-11).

Muuta toimintaa

Vertaisryhmätoiminnan lisäksi Joensuun alueen seurakunnissa järjestetään kaikille avointa toimintaa, josta saa lisätietoja seurakunnista. Seurakuntien yhteisiä leirejä ja leiripäiviä järjestetään Vaivion leirikeskuksessa ympäri vuoden. Lisätietoja diakoniatyöntekijöiltä, internetistä: www.joensuunevl.fi sekä Kirkkotie-lehdestä.

*”Siellä ryhmässä juttelu onnistuu
leppoisissa merkeissä.”*

JOENSUUN KAUPUNKI

Päiväkuntoutus/Ikäneuvola

Suvituulen palvelukeskus, Suvikatu 21

Palvelukeskuksissa on avointa päiväkuntoutusta, johon kaikki ikäihmiset voivat osallistua oman innostuksensa mukaan. Ryhmät kokoontuvat säännöllisesti jonkin asian ympärille, esim. istumajumppa, yhteislaulu ja keskustelu. Tarkempia tietoja ryhmistä saa palvelukeskusten kuukausiohjelmista ja ilmoitustauluilta.

Vertaisohjatut kuntosaliryhmät ja vertaisohjaajakoulutus

Vertaisohjattuja kuntosaliryhmiä kokoontuu palvelukeskuksissa eri järjestöjen toimesta. Terapiapalveluiden fysioterapeutti Marika Kontkanen kouluttaa tarvittaessa vertaisohjaajia kuntosaliryhmiin. Koulutuksista lisätietoa saat Marikalta puh. 013 330 7774.

Seniorineuvonta Ankkurissa toimii myös vapaaehtoistoiminnan koordinaattori. Jos olet kiinnostunut tekemään vapaaehtoistyötä ikäihmisten ryhmien vetäjänä, ulkoilustävänä, kirjastokaverina, harrastuskaverina tai muuten vaan seurustelukumppanina, niin ota yhteyttä Riitta Janhuseen.

Tiedustelut: vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Riitta Janhunen
riitta.janhunen@siunsote.fi, puh. 013 330 7830.

JOENSUUN SETTLEMENTTI RY/IKÄIHMISET

Joensuun Settlementin Rajaton Ikä! -projektissa seniorien (60+) kansalaistoimintaan osallistumisen mahdollisuuksia parannetaan pop up -kohtaamispaikkatoiminnoilla, sekä vertaisuuteen ja vapaaehtoisuuteen perustuvalla seniariagenttitoiminnalla seitsemällä eri alueella (**Joensuun keskusta, Noljakka, Eno, Uimaharju, Kiihtelysvaara, Tuupovaara ja Reijola**). Ryhmien sisällöt suunnitellaan ja toteutetaan kävijöiden kanssa yhdessä, heidän ideoistaan, toiveistaan ja tarpeistaan.

Pop up -toiminta on Joensuun eri alueille vietävää kohtaamispaikkatoimintaa, jossa teemat, sisältö ja ohjelma määräytyvät kävijöiden toiveista. Alueen ikäihmiset ovat alusta asti mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa toimintaa. Pop up -toimintaan kukin voi osallistua haluamallaan tavalla: piipahtaa pikaisesti kahvilla silloin tällöin, toimia ohjelman vetäjänä vaikka vain yksittäisellä kerralla, tai tulla osallistumaan jo valmiiseen toimintaan joka kerta. Ohjelmassa voi olla niin retkiä, ulkoilua, pelailua, tietovisoja, kokkailua ja kaikkea siltä väliltä! Mahdollisuus on myös käynnistää omaa ryhmätoimintaa!

Seniariagenttitoiminta on vertaisuuteen perustuvaa vapaaehtoistoimintaa. Järjestämme erityisesti Uimaharjussa, Enossa, Tuupovaarassa, Kiihtelysvaarassa ja Reijolassa Seniariagenttikoulutuksia. Seniariagenttitoiminnan tavoitteena on yhteisöllisyyden, sosiaalisten suhteiden, aktiivisuuden ja ilon synnyttäminen ikäihmisen arkeen hänelle itselleen mieluisalla tavalla. Seniariagentit vievät kansalaistoiminnan muiden ikäihmisten luo.

Seniariagentti on vapaaehtoinen seniari, joka tapaa muita ikäihmisiä, toimii innostajana, ottaa mukaan pop up -kohtaamispaikkatoimintoihin tai tapaa toimintaan mukaan lähtenyttä ikäihmistä sovitusti. Jos haluat mukaan seniariagentiksi tai haluat seniariagenttien seuraa, ota yhteyttä hankkeen työntekijöihin!

Joensuun Settlementti on sitoutumaton kansalaisjärjestö, jonka toimialoja on seniorityö, nuorisotyö sekä monikulttuurinen työ. Toimintaan osallistuminen on ilmaista, ja mukaan voi tulla milloin vaan!

Lisätietoja toiminnasta eri alueilla saat nettisivuiltamme www.setlementtijoensuu.fi tai olemalle yhteydessä hankkeen työntekijöihin

Yhteyshenkilö:

Projektikoordinaattori Sara Lind p. 040 767 2088
Seniorityön ohjaaja Riitta Koivula p. 040 767 2162

MUUTA TOIMINTAA IKÄIHMISILLE

Joensuun alueella toimii useita eläkeläisjärjestöjä, joilla on paljon erilaista harrastus-, virkistys- ja ryhmätoimintaa.

Lisätietoja eläkeläisjärjestöistä:

www.jelli.fi/jarjestorekisteri/vanhus-ja-elakelaisjarjestot/
www.jelli.fi → Järjestörekisteri → Vanhus- ja eläkeläisjärjestöt

ENDOMETRIOOSIYHDISTYS RY

Endometrioosia sairastavien vertaistukiryhmä

Vertaistukiryhmissä kävijät pääsevät jakamaan omia kokemuksiaan elämästä endometrioosin kanssa muiden vastaavassa tilanteessa elävien kanssa. Yhteiset kokemukset yhdistävät ja ryhmissä vallitsee yleensä voimakas yhteenkuuluvuuden ja tuen ilmapiiri. Monille endometrioosia sairastaville tapaaminen voi olla ensimmäinen kerta, kun joku muu tietää täsmälleen, miltä itsestä tuntuu.

Ryhmät ovat avoimia kaikille yhdistyksen jäsenille asuinpaikkakunnasta riippumatta. Ryhmän toimintaan voi käydä tutustumassa kaksi kertaa ennen yhdistykseen liittymistä. Ota yhteyttä Joensuun ryhmän vetäjään sähköpostilla joensuu@endometrioosi.fi.

Tukihenkilötoiminta

Endometrioosiyhdistyksellä on lisäksi tukihenkilötoimintaa jos tuntuu, että kaipaat henkilökohtaista vertaistukea. Ota yhteyttä sähköpostilla vertaistuki@endometrioosi.fi. Lisäksi endometrioosiyhdistyksen tukihenkilö, jolla on omakohtainen kokemus endometrioosista, päivystää keskiviikkoisin klo 19–21 numerossa 050 380 6715. Häneltä saat apua, tukea ja lisätietoja sairaudesta sekä yhdistyksestä. Tukipuhelin toimii kaikkien endometrioosia sairastavien tukena.

Nettisivut: www.endometrioosiyhdistys.fi



ITÄ-SUOMEN LIHASTAUTIYHDISTYS RY

Yhdistys järjestää lihastauteja sairastaville ja heidän läheisilleen vertaistapaamisia. Tapaamisista tiedotetaan jäsenistölle kirjeitse tai sähköpostitse sekä jäsenlehdessä. (Porras)

Puheenjohtaja Timo Kontturi, 050 4623 816, tkontturi@hotmail.com

Nettisivut: itasuomenlihastautiyhdistys.yhdistysavain.fi
lihastautiliitto.fi -> yhdistykset -> Itä-Suomen lihastautiyhdistys

JOENSUUN SEUDUN PSORIASISYHDISTYS RY

Joensuun Seudun Psoriasisyhdistys tarjoaa vertaistukea psoriaatikoille tai heidän läheisilleen sekä muutenkin iho-oireitaan epäileville. Tarjoamme vertaistukea keskusteluna, niin puhelimitse kuin kasvokkain toimistollamme, joko toimiston aukioloaikana tai varaamalla ajan puhelimitse. Tervetuloa jäseniltoihin kuuntelemaan ja keskustelemaan! Ilmoitukset jäsenilloista järjestöpalstoilla ja kotisivuilla.

Toimisto: Kauppakatu 30, Joensuu (Sisäänkäynti Kansalaistalon ovesta), päivystys kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 10–14 tai soita ja varaa aika puh.0408094071, joensuun.psoriasisyhdistys@gmail.com

Vertaistukihenkilö Eeva Papunen, puh. 040 580 2919 tiistaisin klo 17–19.
Kysymyksiä voi laittaa myös tekstiviestillä tai sähköpostilla eevapapunen@hotmail.com

Nettisivut: <http://joensuunseudunpsoriasisyhdistys.yhdistysavain.fi/>

JOENSUUN SEUDUN DIABETES RY

Vertaistukea, toimintaa, tietoa ja edunvalvontaa Joensuun seudun diabeetikoille ja heidän perheilleen.

Perhekerhon kerhoillat

Perhekerho järjestää kerran kuukaudessa koko perheen kerhoillan, jossa voi tavata muita samassa tilanteessa olevia perheitä keskustellen arkeen ja diabetekseen liittyvistä asioista, ja samalla lapset pääsevät tapaamaan muita diabeetikkolapsia. Näin koko perhe voi saada arvokasta vertaistukea sekä uusia vinkkejä ja kokemuksia diabeteksen hoitoon. Kerhoiltojen ajankohta ja paikka löytyy yhdistyksen internet-sivuilta www.joensuundiabetes.fi tai kerholaisten facebook-sivuilta.

Perhekerho järjestää vuosittain perheleirin ja myös muutamia muita tapahtumia, joissa diabeetikoperheet pääsevät tapaamaan esim. liikunnan, retkien ja muun virkistävän toiminnan merkeissä.

Perhekerhon tapahtumista tiedotetaan yhdistyksen internet-sivuilla www.joensuundiabetes.fi sekä kerholaisten facebook-sivuilla.

Yhteyshenkilö Mervi Kolehmainen, 050 490 4533,
mervi.h.kolehmainen@gmail.com

Nuorten kerho

Nuorten kerhon toiminta on suunnattu 10 vuotta täyttäneille diabeetikoille. Toimintaa suunnitellaan ja toteutetaan kerholaisten toiveiden mukaisesti. Kerhon toiminnasta tiedotetaan Joensuun diabetesnuoret -facebook-sivuilla. Käy siis tykkäämässä, jotta pysyt ajan tasalla.

Yhteyshenkilö Cia Päivänurmi, 050 533 1247, cia.paivanurmi@windowslive.com

Eläkeläisten kerho Diakot

Diakot kerhon ohjelmaan kuuluvat keskustelut ajankohtaisista asioista joko kerholaisten kanssa keskenään tai kutsutun asiantuntijan alustuksen pohjalta. Kerho kokoontuu kaksi kertaa kuukaudessa yhdistyksen toimistolla. Kesäisin kokoontumiset ovat tauolla.

Vuoden varrella käymme tutustumassa Joensuun ja lähiympäristön kiinnostaviin kohteisiin. Teemme myös yhteistyötä Näkövammaisten ry:n kanssa kävelyn merkeissä kaksi kertaa vuodessa.

Yhteyshenkilö Hillevi Invenius, 040 551 2607, hillevi.invenius@gmail.com

Karjala-jaosto

Yhdistys on vuosien varrella ollut mukana useammassa lähialuehankkeessa joko osatoimijana tai partnerina. Vuoden aikana toteutamme 1-2 tapaamista Venäjän Karjalan yhdistys- ja yhteistyökumppaneiden kanssa. Lähialuetoiminnasta kiinnostuneet voivat olla yhteydessä yhdistyksen puheenjohtajaan Cia Päivänurmeen.

Joensuun Seudun Diabetes ry toimii luottamushenkilöiden ja vapaaehtoisten voimin, joten toimintamme on varsin Joensuu-painotteista. Jos olet kiinnostunut toiminnan järjestämisestä esim. entisillä liitosalueilla tai ympäryskunnissa, otathan yhteyttä!

Yhdistyksen toimisto: Kalevankatu 23 C, Joensuu (käynti sisäpihan puolelta C-rapun vierestä). Toimisto avoinna 2-3 krt/kk yhdistyksen tapahtumien yhteydessä. Voit halutessasi sopia toimistolla käynnin myös muuna aikana. Toimistolla myynnissä diabeteksen hoitoon liittyvää materiaalia, kuten rannekkeita ja erilaisia oppaita. Puh. 045 235 1600, info@joensuundiabetes.fi

Yhdistyksen puheenjohtaja Cia Päivänurmi, 0505331247,
cia.paivanurmi@windowslive.com Nettisivut: www.joensuundiabetes.fi

JOENSUUN SEUDUN EPILEPSIAHYHDISTYS

Oletko Sinä tai onko perheenjäsenesi sairastunut epilepsiaan? Epilepsia on monimuotoinen, eri-ikäisiä ihmisiä koskettava sairaus, joka voi aiheuttaa epätietoisuutta ja pelkoa sairastuneessa ja hänen lähipiirissään. Sinun ei kuitenkaan tarvitse jäädä yksin sairauden aiheuttamien ongelmien kanssa.

Suvantokerho

Joensuussa toimiva nuorten aikuisten (25–45v.) kerho, jossa seudun eri vammaisjärjestöjen jäsenet kokoontuvat vertaistuen, yhdessäolon ja muun mukavan toiminnan merkeissä.

Vertaistukea

Järjestämme vertaistukea, asiantuntijaluentoja, pelailua ja keskustelua. Osallistujien toiveet ja tarpeet huomioidaan. Tapahtumista ilmoitetaan Heilin järjestöpalstalla ja Jelli-järjestöpalvelun sivulla.

Joensuun seudun epilepsiahydistyksellä toimii myös Joensuun palloilukeitaalla kokoontuva **keilakerho**.

Kokoontumispaikka: Siltakatu 20 A 41, 4. krs. (Reumayhdistyksen kanssa samoissa tiloissa)

Yhteyshenkilö: Jarkko Ylöstalo puh. 040 540 2671 jylostalo@hotmail.com

Lisätietoja: toimisto.joensuunseutu@epilepsia.fi, puh. 044 382 2275

Nettisivut: www.epilepsia.fi/joensuun-seutu

Facebook: www.facebook.com/joensuunepy1

JOENSUUN SEUDUN HENGITYSYHDISTYS RY

Joensuun Seudun Hengitysyhdistys järjestää monipuolista toimintaa kerhojen, kotiavun, virkistysmatkojen, liikunnan sekä keskustelun muodossa.

Seniorikerho

Ryhmä kokoontuu noin kahden viikon välein torstaisin klo 13.00. Ryhmän ohjelma on monipuolista.

Kokoontumispaikka: Joensuun Kansalaistalo, Kansankahvila Soropin kokoustila, Torik. 30.

Musiikkikerho

Musiikkikerho kokoontuu noin kahden viikon välein maanantaisin klo 15.30.

Kokoontumispaikka: Joensuun Kansalaistalo, Kansankahvila Soropin kokoustila, Torik. 30.

Sisäilmasta sairastuneiden vertaistukiryhmä

Sisäilmasta sairastuneiden vertaistukiryhmä kokoontuu kerran kuussa maanantaisin.

Kokoontumispaikkaa voi tiedustella toimistolta puh. 013 228 701 tai sähköpostilla joensuun.hengitysyhdistys@kolumbus.fi

Ryhmät toimivat yhteistyössä ok-opintokeskuksen kanssa ja niistä ilmoitetaan Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstoilla.

Sähköposti: joensuun.hengitysyhdistys@kolumbus.fi

Nettisivut: <http://www.hengitysyhdistys.fi/joensuunseutu>

JOENSUUN SEUDUN OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET RY

Yhdistys on toiminut lähes 20 vuotta jäsenten edunvalvojana. Yhdistys järjestää erilaista vertaisryhmä- ja virkistystoimintaa, teatteri- ja kylpyläretkiä ja maksuttomia jäsentapahtumia omaishoitajille sekä omaishoitoperheille. Tarjolla on erilaisia vapaaehtoistoiminnan paikkoja omaishoitajien tukemiseksi. Yhdistyksen toimialueeseen kuuluu Joensuu ja lähikunnat (Liperi, Outokumpu, Polvijärvi, Kontiolahti ja Ilomantsi).

Omaishoitajien keilailuryhmä joka keskiviikko, omavastuu 4€/kerta.

Kokoontumispaikka: Viihdekeilahalli Cosmic (Torikatu 31). Yhteyshenkilö: Jorma Pesonen, puh. 050 308 0930.

Omaishoitajien omatoiminen kuntosaliryhmä Rantakylässä, joka tiistai.

Kokoontumispaikka: Mäntypihan palvelukoti (Rantakylänkatu 13).

Yhteyshenkilö: Anja Rätty, puh. 050 326 2292.

Enon omaishoitajien kuntosalivuoro joka tiistai.

Kokoontumispaikka: Enon terveysaseman Seniorisali (Enontie 52).

Yhteyshenkilö: Sirpa Romppainen, puh. 044 576 7495.

OmaisOiva – toiminta on Omaishoitajat ja Läheiset-liitto ry:n ja paikallisyhdistysten yhteinen toimintamalli, jonka avulla tuetaan omaishoitajien jaksamista ja ehkäistään omaishoitoperheiden syrjäytymistä. Toimintaan ovat tervetulleita kaikenikäiset, erilaisissa omaishoitotilanteissa läheistään hoitavat, virallista omaishoitajuutta tai yhdistyksen jäsenyyttä ei edellytetä.

OmaisOiva -toimintaan kuuluva **Ovet – omaishoitajavalmennus** (16h) on maksutonta ryhmätoimintaa omaishoitajille. Valmennuksen aikana omaishoitaja saa vertaistukea ja tietoa sosiaali- ja – palveluista. Ryhmässä on mahdollisuus käsitellä omaishoitotilanteen tuomaa muutosta, saada konkreettista ohjausta hoivatyöstä ja avustamisesta. Virallista omaishoitajuutta, eikä yhdistyksen jäsenyyttä edellytetä. Valmennusryhmiä pidetään eri paikkakunnilla ja niihin on jatkuva haku. Lisätiedot ja haku:

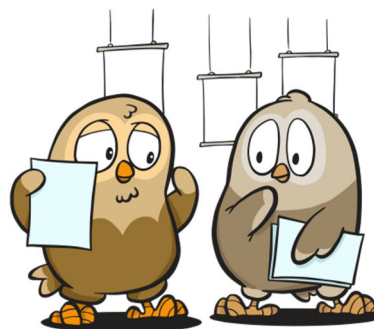
<http://joensuunseudunomaishoitajat.fi/ovet-valmennus/>

OmaisOiva -ryhmät ovat ohjattuja toiminnallisia ja/tai keskustelu mahdollisuuksia tarjoavia vertaistukiryhmiä. Ryhmät on tarkoitettu omaishoitajille ja/tai omaishoitoperheille. Tietoa eri ryhmistä: <http://joensuunseudunomaishoitajat.fi/omaisoivaryhmat/>

- ViRe-, Koivupihan- ja Suvituulen liikunnalliset ryhmät (liikutaan ja rentoudutaan)
- Luovat kädet
- Lukupiiri
- Työikäisten omaishoitajien Vertti & Veera -ryhmä
- Omaishoitajien vertaisryhmät Kontiolahdella, Lehmossa, Viinijärvellä, Outokummussa ja Liperissä VeTuri -ryhmä.
- Etäomaishoitajille kohdennettuja tilaisuuksia.

OmaisOiva -kahvilat tarjoavat virkistystä, tietoa ja hengähdystauon arjesta ilman sitoutumista pysyvämpään toimintaan eri paikkakunnilla vaihtuvin teemoin.

OmaisOiva -kioskit tarjoavat lyhytkestoisia infoja omaishoitoasioista erilaisissa yleisötilaisuuksissa, terveydenhuollossa järjestettyjen ensitietopäivien yhteydessä sekä hoito- ja hoivapalveluissa. Tulemme pyydetessä tapahtumaasi kertomaan toiminnastamme ja omaishoitajuudesta!



Ilmoitamme tapahtumista kaksi kertaa vuodessa ilmestyvässä jäsenkirjeessä sekä Karjalan Heilin järjestöpalstalla pääsääntöisesti aina kuukauden ensimmäisenä lauantaina. Polvijärvellä ja Outokummussa järjestettävistä tapahtumista ilmoitetaan Outokummun Seutu -lehden järjestöpalstalla. Toimintakalenteri löytyy myös yhdistyksen kotisivuilta.

Lisätietoja: OmaisOiva-toiminnasta: Seija Ollaranta, toiminnanjohtaja, puh. 050 528 3909, seija.ollaranta@jnss-omaishoitajat.fi

Vertaisryhmistä ja jäsenasioista: Merja Tanskanen, omaistoiminnanohjaaja, puh. 040 054 4244, merja.tanskanen@jnss-omaishoitajat.fi

Toimisto: Koulukatu 24 B 23, Joensuu (Vessel-keskus)
Nettisivut: <http://www.joensuunseudunomaishoitajat.fi>

Facebook:

<https://www.facebook.com/JoensuunseudunOmaishoitajatJaLaheisetRy>

JOENSUUN SEUDUN PARKINSON-YHDISTYS RY

Toiminta mahdollistaa vertaistuen, virkistyksen, kuntoutuksen ja kuntoliikunnan. Lisää myös sairastavien, heidän omaistensa ja ns. suuren yleisön tietoa em. sairauksista. Yhdistys palvelee parkinsonia ja dystoniaa sairastavia ja heidän omaisiaan. Kerhon kokoontumiset ovat vapaamuotoisia, keskustelunomaisia tilaisuuksia, joissa on mahdollisuus vertaistukeen. Kerhojen tapahtumat vaihtelevat retkistä, virkistystapahtumista, tutustumiskäynneistä ja jumpista asiantuntijaluentoihin.

Yhdistys kokoontuu kerran kuussa, joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 15–17. Tervetuloa niin vanhat kuin uudetkin jäsenet!

Kokoontumispaikka: Joensuun Kotikartanon päärakennus, toisessa kerroksessa sijaitseva olohuone tai ensimmäisessä kerroksessa oleva juhlasali. Osoite on Kartanotie 9.

Yhteyshenkilö Seija-Liisa Neuvonen, p. 050 354 7268
Sähköposti: seikku.neuvonen@elisanet.fi

JOENSUUN REUMAYHDISTYS RY

Reumayhdistys toimii reuma- ja muiden tuki- ja liikuntaelinsairaiden hyväksi, edistää jäsenten terveyttä ja toimintakykyä, tukee sairastuneiden elämänhallintaa sekä tarjoaa asiantuntevaa neuvontaa. Joensuun Reumayhdistyksessä toimii sairausryhmäkohtaiset vertaistukijaostot.

Fibromyalgiajaosto

Jaosto tiedottaa jäsenilleen fibromyalgiaan liittyvistä asioista järjestämällä koulutus- ja virkistystoimintaa sekä antamalla vertaistukea. Kokoontumisia on kerran kuussa kesäkuukausia lukuun ottamatta. Jaostolla on myös tukihenkilöitä henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa varten.

Nivelreumajaosto

Jaosto toimii yhdyssiteenä nivelreumaa sairastavien välillä. Toiminnalla edistetään omasta terveydestä huolehtimista ja ehkäistään syrjäytymistä. Jaosto järjestää yhteistapaamisia ja -toimintaa.

Nuortenjaosto

Nuortenjaosto tarjoaa mahdollisuuden tavata toisia reumaan sairastuneita nuoria. Nuorten on mahdollista saada toisilta nuorilta tietoa, tukea ja vinkkejä, jotka auttavat pitämään huolta omasta terveydestä.

Reumalasten vanhempien -jaosto

Jaosto tarjoaa vertaistukea eri reumatauteja sairastavien lasten vanhemmille. Jaosto kokoontuu muutaman kerran vuodessa.

Reumavanhempien jaosto

Jaosto toimii yhdyssiteenä reumaa sairastaville vanhemmille ja tarjoaa vertaistukea. Kokoontuu tarvittaessa ja kokoontumisiin voi tulla yhdessä lastensa kanssa.

Selkärankareumajaosto

Jaosto tarjoaa tietoa, vertaistukea ja mahdollisuuden tavata toisia selkärankareumaan sairastuneita. Jaosto kokoontuu muutaman kerran vuodessa.

Sjögrenin syndrooma -jaosto

Jaosto jakaa tietoa Sjögrenin syndroomasta jäsenille, tekee sitä tunnetuksi mm. lääkäreille ja hoitohenkilökunnalle sekä on tukena uusille sairastuneille henkilöille. Jaostossa tehdään yhteistyötä myös muiden reumasairaiden kanssa sekä osallistutaan luennoille ja asiantuntijaseminaareihin.

Lisätietoja vertaistukijaostojen toiminnasta ja kokoontumisista yhdistyksen toimistolta Siltakatu 20 A, 4 krs, Joensuu, avoinna tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 11 - 15. Puh. 050 462 7322, reuma.joensuu@outlook.com, sekä puheenjohtajalta Seppo Lehikoiselta, puh. 050 080 8396, seppo.lehikoinen@suomi24.fi Nettisivut: <http://www.joensuunreumayhdistys.fi>

*“Oon kokenu hyväksi,
että saa puhua ja olla
oma itsensä eikä tarvitse
laittaa asioita peiton
sisälle piiloon.”*

NIVELYHDISTYS RY

Nivelyhdistyksen vertaistukiryhmien eli nivelpiirien tarkoituksena on antaa nivelrikkoa sairastavalle, tekonivelleikkausjonossa olevalle tai jo leikkauksessa olleelle mahdollisuuksia vaihtaa kokemuksia, saada uutta tietoa tai voittaa oman leikkauksen. Keskustelu samaa kokeneen kanssa auttaa jaksamaan.

Joensuun Nivelpiiri

Joensuun Nivelpiiri kokoontuu Senioripihan Matti- talon ruokasalissa, joka kuukauden toinen maanantai klo 17–18.30. Ohjelmassa voi olla esimerkiksi vertaiskeskustelua ja asiantuntijaluentoja. Seuraa ilmoituksia Heili-ilmaisjakelulehdestä. Toiminta on avointa eikä se vaadi yhdistyksen jäsenyyttä.

Yhteyshenkilöt:

Vertaisohjaaja Aija Vartiainen, puh. 05 525 2189, aija.vartiainen@nivel.fi

Nettisivut: <http://www.nivel.fi/paikallinen-toiminta/pohjois-karjala/joensuu.html>

Lisätietoa Pohjois-Karjalassa toimivista Nivelpiireistä verkkosivuilta

<http://nivel.fi/paikallinen-toiminta/pohjois-karjala.html>.

POHJOIS-KARJALAN ADHD-, AUTISMI- JA DYSFASIAYHDISTYS RY (AKSONI)

Joensuun seudun autismin kirjon aikuisten vertaistukiryhmä

Joensuun seudun autismitoimintajärjestäjät on avoin täydentyvä pienvertaisryhmä autismitoimintajärjestäjien aikuisille ja itseään sellaisiksi epäileville henkilöille.

Kokoonnumme joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 18:30 alkaen Erilaiset Oppijat Ry:n kahviloissa Niinivaaralla (Tiaisenkatu 28). Meillä on myös toiminnallisia aktiviteetteja (kuten nuotioretkiä ja kulttuuriretkiä) kuukausitapaamisten välissä. Lämpimästi tervetuloa!

Kokoonnumme paikka: Tiaisenkatu 28, Erilaiset Oppijat Ry:n kahviloita

Yhteyshenkilöt:

Henna, hennanposti700@gmail.com

Marko, marko.heiskanen@mail.com, p. 050 357 9831

Veikko, veikko.vilho.lilja@gmail.com

Nettisivut: <http://autismitoimintajärjestäjien.webbisivu.fi/>

Lisäksi tarjoamme toiminnallista ohjelmaa kaikenikäisille pitkin vuotta. Meillä on myös ohjaajia mukana, jos joku lapsi/nuori/aikuisen tarvitsee aikuisen ihmisen tuekseen. Netisivulta www.aksoniry.com löytyy paljon reaaliaikaista tietoa yhdistyksestä, vertaistoiminnasta ja ryhmistä.

POHJOIS-KARJALAN AVH-YHDISTYS RY

Yhdistys tarjoaa tietoa, toimintaa, virkistystä ja uusia tuttavuuksia. Aluekerhot ovat tärkein vertaistuen muoto ja niihin ovat tervetulleita aivoverenkiertohäiriön sairastaneet ja heidän läheisensä. Kerhoissa kuunnellaan osallistujien toiveita toiminnan suunnittelusta.

Aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden omaisten ryhmä

Kokoontuu joka kuukauden viimeinen maanantai klo 13.00–15.00 Kotikartanolla, Kartanotie 9, Joensuu.

Yhteyshenkilö Marja Paavonkallio, puh. 050 561 5683,
marja.paavonkallio@gmail.com.

Joensuun tiistaikerho

Kerhon toimintaa ovat mm. asiantuntijaluennot, laulu, keskusteluhetket.

Kokoontumiset: Tiistaisin klo. 13.00 Joensuussa ja kerran kuussa kerhon ohjaaja Reetta Soikkelin kanssa.

Nuottakerho - Nuortenkerho

Kerho palvelee työkäisenä aivoverenkiertohäiriön sairastaneita henkilöitä.

Kokoontumispaikka: Kotikartano, Kartanotie 9, Joensuu

Yhteyshenkilö: Annikki Hämäläinen, puh. 050 027 4651, nikihama@hotmail.com

Tarinakerho

Kokoontumispaikka: Kotikartano, Kartanotie 9, Joensuu

Yhteyshenkilö Marja Paavonkallio, puh. 050 561 5683,
marja.paavonkallio@gmail.com

Soveltavan liikunnan kerho

Kerhossa hyödynnetään kuntosalivälineitä.

Kokoontuu omatoimiryhmänä keskiviikkoisin klo 14.30–16.00, Suvituulen

Kuntokerttu, Suvikatu 21, Joensuu

Yhteyshenkilö: Marja Paavonkallio, puh. 050 561 5683,
marja.paavonkallio@gmail.com

Enon AVH - Kerho

Monipuolista toimintaa, mm. asialuentoja, kädentaitoja, pelejä, visailua, laulua ja liikuntaa.

Kokoontumispaikka: Palvelutalo Kotiranta, Välskärintie 9, Eno

Soveltava liikuntakerho perjantaisin klo 9:30 -11 Seniorisalissa, terveystieteiden keskuksen alakerrassa (käynti takakautta).

Yhteyshenkilö Sirkka Rätty, puh. 050 409 8394, sirkka.raty@tintti.net

Heinäveden aivohalvaus- ja afasiakerho

Taina Huurinainen, tainaelse@gmail.com ja Seija Tuovinen, puh. 040 512 76309

Juuan kerho

Tapaamiset muutaman kerran vuodessa, erillisten ilmoitusten mukaisesti.
Teuvo Lehikoinen, puh. 044 369 8641

Keski-Karjalan aivohalvaus- ja afasiakerho

Pirkko Kinnari, pirkko.kinnari@suomi24.fi, ja Toini Juvonen, puh.050 406 5901

Kontiolahden aivohalvaus- ja afasiakerho

Arja Kauppinen, puh. 0400 429 966, arja.kauppinen@hotmail.fi ja Susanne Rissanen, puh.040 071 3796

Liperin AVH-kerho

Eila Mononen, puh. 045 319 8320 ja Leena Tuovinen, puh. 050 306 1797

Polvijärven aivohalvaus- ja afasiakerho

Maire Sormunen, puh.050 341 7937 ja Vuokko Tanskanen puh. 040 755 1514

Tukihenkilötoiminta

Tukihenkilötoiminta on vapaaehtoistyötä, jossa tehtävään koulutettu henkilö antaa vertaistukea aivoverenkiertohäiriön sairastaneelle ja sairastaneen läheiselle. Tukihenkilöllä on vaitiolovelvollisuus. Tukihenkilötoimintaan kuuluu myös sairaalakäynnit B1-osastolla joka kuukauden viimeisenä keskiviikkona klo 18.

Joensuun tukihenkilöt**Pohjois-Karjalan AVH-Yhdistys ry 2016****Yhdistyksen koulutetut tukihenkilöt ovat**

Hassinen Ari 044 994 1890

Ratamotie 1 A b 10 81200 Eno

Hanikka Tuula 040 067 4815

Pehkokantie 3, 83400 Viinijärvi

Huurinainen Taina taina.else2@gmail.com 040 522 4262

Hakakuja 2 C 12, 79700 Heinävesi

Hämäläinen Annikki nikihama@hotmail.com 050 027 4651

Kalevankatu 15 A 4, 80110 Joensuu

Jaatinen Liisa 050 362 6259

Sirrintie 2, 80160 Joensuu

Karjalainen Risto 050 028 0479

Puosuntie 18, 80170 Joensuu

Kauppinen Arja arja.kauppinen@luukku.com 044 986 8482

Jussinluodontie 14, 80780 Kontioniemi

Kinnari Pirkko pirkko.kinnari@suomi24.fi 050 412 6095

Verkkotie 7, 82500 Kitee

Kuivalainen Risto ristoensio@gmail.com 050 431 8207

Ahotie 4 B 21, 81200 Eno

Kukkonen Riitta 045 237 6846

Suksimestarintie 1B 18, 80140 Joensuu

Lampinen Marja 040 847 7691

Sepänkuja 13, 79700 Heinävesi
Mononen Eila 045 319 8320
Suurjoentie 103,83100 Liperi
Mononen Markku askotapani52@gmail.com 050 572 0579
Suurjoentie 103, 83100 Liperi
Mönttinen Matti 045 266 5075
Rapakkokuja 4, 80710 Lehmo
Räty Sirkka 050 409 8394
Kanavantie 7 B 15, 81200 Eno
Tukiainen Leena 040 515 4531
Talvipäiväntie 2 A 9,80140 Joensuu
Tuovinen Leena leena.tuovinen1@gmail.com 050 306 1797
Häyrylahdentie 5, 83130 Salokylä
Mönttinen Maija 044 323 9734
Rapakkokuja 4 80710 Lehmo
Räty Kaarina 040 532 0528
Urheilukentäntie 9 B 6, 80710 Lehmo
Pesonen Matti matti.j.pesonen@gmail.com 0400 172014
Onkimäentie 4 A, 82500 Kitee
Jalkanen Marja marjaleenajalkanen@gmail.com 050 5704208
Nevalantie 26 B, 80710 Lehmo

Eri paikkakuntien toiminnasta ja yhteyshenkilöistä lisätietoja yhdistyksen puheenjohtajalta Eevi Väistöltä, puh. 050 367 5249, sähköposti: eevi.vaisto@gmail.com, sekä Aivoliiton nettisivuilta http://www.aivoliitto.fi/aivoliitto_ry/yhteystiedot/avh-yhdistykset/ita-suomi.

POHJOIS-KARJALAN KELIAKIAYHDISTYS RY

Keliakiayhdistyksen vertaistukihenkilöt

Voit ottaa yhteyttä keliakiayhdistyksen vertaistukihenkilöön kaikenlaisissa keliakiaan liittyvissä asioissa. Vertaistukihenkilöt ovat koulutettuja vapaaehtoisia keliakikkoja. He tuntevat keliakian sairautena ja tietävät neuvoa ruokavalioasioissa sekä leivontaan liittyvissä nikseissä. Heiltä saat myös tietoa gluteenittomien tuotteiden saatavuudesta omalla paikkakunnallasi. Ota rohkeasti yhteyttä!

Vertaistoimintavastaava Merja Antikainen
Yhdistyksen puhelinnumero: 040 7435283
pk.keliakiayhdistys@gmail.com
Nettisivut: www.pohjois-karjala.keliakiayhdistys.fi

POHJOIS-KARJALAN KILPIRAUHASYHDISTYS RY

Kilpirauhassairauksia ei voi ennalta ehkäistä, elämäntavat eivät sitä estä. Onneksi on siis ainakin tauti, josta ei tarvitse kantaa huonoa omaatuntoa. Ajoissa ongelmien havainnointi ja ehkäisy on aina parempi kuin hoitaa jo tulleita vahinkoja. Jokaisella tulisi olla mahdollisuus päästä hyvissä ajoin juttelemaan ongelmistaan, sekä fyysisistä että psyykkisistä. Monen sairauden ajoissa toteaminen ja hyvä hoito helpottavat elämää.

Kilpirauhasillat

Iltoja järjestetään kerran kuukaudessa ja ohjelma vaihtelee luennoista yhdessä oloon ja keskusteluun. Iltojen toiminta on vapaamuotoista, hyvinvointiin ja terveyteen liittyvää toimintaa kahvittelun ja teen merkeissä. Yritämme myös saada eri henkilöitä pitämään luentoja. Tiedossa on myöskin kevätretki ja pikkujoulut. Ilmoitukset Kilpi-lehdessä, Karjalaisen ja Heilin järjestöpalstalla, yhdistyksen nettisivuilla sekä Facebookissa, Pohjois-Karjalan Kilpirauhasyhdistys.

Kokoontumiset osoitteessa Koulukatu 24 B 23 Joensuu (Vessel-keskus)
Yhteyshenkilö: Päivi Paavilainen, puh. 041 436 1902, p.paavilainen@luukku.com

Nettisivut: <http://www.kilpirauhasliitto.fi/index.php/pohjois-karjalan-kilpirauhasyhdistys.html>

POHJOIS-KARJALAN NEUROYHDISTYS RY

Kaikille yhteistä vertaistoimintaa yhdistyksessämme:

Kokoonnumme kuukausittain kerhoilloissa. Kahvin lomassa keskustelemme, askartelemme tai kuuntelemme vierailevia eri alojen asiantuntijoita. Osallistumme erilaisiin tapahtumiin, teemme retkiä ja tutustumiskäyntejä toiveiden ja mahdollisuuksien mukaan. Jäsenilloista tiedotetaan tapahtumaa edeltävän sunnuntain Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstoilla sekä nettisivuillamme.

Vastasairastuneiden kerho

Vertaistukiryhmä ensisijaisesti alle 5 vuotta sitten MS-diagnoosin saaneille.
Yhteyshenkilö: Mikko Malinen, puh. 044 353 3005, mikko.v.malinen@gmail.com

Harvinaisten neurologisten sairauksien vertaistukiryhmä Harnes-klubi

Yhteyshenkilö: Marja-Riitta Kantanen, puh. 050 463 2555, merja-riitta.kantanen@laskentatulos.fi

Nettisivut: <http://pohjois-karjalanmsy.ms-liitto.fi/>

POHJOIS-KARJALAN MUISTI RY

Muistiluotsi

Muistiluotsin tehtävänä on varmistaa maakunnassaan, että muistisairaajat ja heidän perheensä saavat riittävästi tietoa muistisairauksista, ohjausta ja neuvontaa näihin liittyvistä palvelu- ja tukimuodoista ja mahdollisuuden osallistua heille tarkoitettuihin, arkea helpottaviin toimintoihin. Muistiluotsit toimivat maakunnassaan sen puolesta, että muistisairaalla ja hänen perheellään olisi mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua täysvaltaisena jäsenenä omassa toimintaympäristössään. Muistiluotsitoiminta on avointa kaikille kohderyhmään kuuluville eikä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Kuntarajat eivät ole este osallistumiselle.

Muistisairautta sairastava itse, muistisairautta sairastavan läheinen tai molemmat yhdessä voivat olla yhteydessä meihin. Toimintakalenteri löytyy kotisivuilta, jäsenkirjeestä sekä kuntien muistihoidajilta. Ota rohkeasti yhteyttä!

Kuntoutumista tukevia, ohjattuja vertaisryhmiä kokoontuu lähes kaikkien kuntien alueella, ja ryhmiä lisätään tarpeen mukaan. Erilaisia ryhmiä on mm. eri-ikäisille, miehille ja naisille, pariskunnille, äskettäin sairastuneille ja heidän läheisilleen Starttikurssit, Ystäväpiirinä, omaisten ryhminä. Maakunnan ryhmiin voi tulla ilmoittautumattakin. Joensuussa itselle parhaiten sopivan ryhmän löytää ottamalla yhteyttä Muistiluotsin työntekijöihin. Starttikursseille ilmoittaudutaan. Kaikista ryhmistä ja toiminnasta voi kysellä Muistiluotsin työntekijöiltä.

Muistiluotsin työntekijöiden kanssa toimii vapaaehtoistyötä tekeviä ihmisiä. Omaismentoritoimintaan annetaan valmennus. Tästä tietoja näkee myös yhdistyksen kotisivuilta. Vapaaehtoistyötä tekeville on työnohjaus- ja vertaistukipäiviä.

Lisätietoa vertaisryhmistä ja -toiminnasta:
yhdistyksen toimistolta, Siltakatu 20 A 11 80100, Joensuu, pk@pkmuistiry.fi sekä Muistiluotsi Pohjois-Karjalan toiminnanjohtajalta Leena Knuuttialta, puh. 050 400 6194, leena.knuuttila@pkmuistiry.fi.
Nettisivut: www.pkmuistiry.fi

“Siellä ryhmässä juttelu onnistuu leppoisissa merkeissä.”

POHJOIS-KARJALAN MUNUAIS- JA MAKSAYHDISTYS RY

Vertaistuki on mukana yhdistyksen toiminnassa, mutta vertaistukiryhmiä yhdistyksellä ei ole. Vertaistuki auttaa munuais- ja maksasairaita, elinsiirron saaneita sekä heidän perheitään selviytymään sairauden eri vaiheissa. Se täydentää läheisten ja ystävien sekä ammattihenkilöstön antamaa ensisijaista apua. Yhdistyksen vertaistukija on osallistunut munuais- ja maksaliiton järjestämille kursseille. Hän on lähimmäinen, joka on kiinnostunut kanssaihmisistä, valmis kuuntelemaan, olemaan läsnä ja rohkaisemaan. Hän on itse kokenut munuais- tai maksasairauden ja on valmis antamaan aikaansa ja jakamaan omia kokemuksiaan. Vertaistukijan on oltava myös ehdottoman luotettava ja vastuunsa tunteva. Kun kaipaat itsellesi vertaistukijaa, ota yhteyttä!

Yhteyshenkilö: Juha Laakkonen, jumus@luukku.com, puh. 050 410 8146
Nettisivut: <http://www.musili.fi> → jäsenyhdistykset → Pohjois-Karjalan Munuais- ja maksayhdistys

POHJOIS-KARJALAN SELKÄYHDISTYS RY

Yhdistys tukee, auttaa ja neuvoo selkäongelmaisia henkilöitä sekä toimii selkäongelmien ehkäisemiseksi ja kuntouttamiseksi. Yhdistys järjestää selkäoireisille sopivia liikuntaryhmiä ja virkistystoimintaa. Ongelmien ilmaantuessa ihmisellä herää usein tarve saada puhua jonkun kanssa. Keskustelu auttaa ymmärtämään erilaisia selkään liittyviä ongelmatilanteita ja antaa voimia päivittäiseen jaksamiseen. Hyvä vertaistukija on luotettava ja vastuunsa tunteva henkilö. Voit ottaa yhteyttä alla oleviin yhdistyksemme vertaistukihenkilöihin.

Pohjois-Karjalan selkäyhdistyksen Joensuun tukihenkilöt:

Voitto Hotti puh. 050 5452 825, voittohotti@luukku.com
Seppo Moilanen puh. 040 012 7003, seppomoi@hotmail.com
Inkeri Kiiskinen puh. 040 027 1108, inkeri.kiiskinen@gmail.com
Juha Luostarinen puh. 050 057 0035
Matti Kananen puh. 050 401 6146, vmtkananen@hotmail.com
Anu Voutilainen puh. 044 500 2304, antu@hotmail.com

Yhteyshenkilö: Leila Laakkonen, puh. 040 729 4815
Sähköpostiosoite: p-kselka@hotmail.fi
Nettisivut: <http://www.pkselka.fi/>

POHJOIS-KARJALAN SYDÄNPIIRI RY/JOENSUUN SYDÄNYHDISTYS RY

Sydäntukihenkilöt Pohjois-Karjalassa

Oletko juuri sairastanut sydäninfarktin? Pelottaako ohitusleikkaus? Arveluttaako arkielämä sydänsairauden kanssa? Keskustelusta saman kokeneen henkilön kanssa voisi olla apua.

Sydäntukihenkilö on tällainen keskustelukumppani. Hän on sydänjärjestön kouluttama, itse sydänsairauden kokenut henkilö. Hän on valmis vapaaehtoisesti jakamaan kokemuksiaan sekä neuvomaan sairauteesi liittyvissä arkipäivän kysymyksissä. Tukihenkilö löytyy puhelinsoiton päästä.

Oman paikkakuntasi tukihenkilön yhteystiedot löydät Pohjois-Karjalan Sydänpiirin verkkosivulta www.sydanliitto.fi/pohjoiskarjala

Pohjois-Karjalan alueen tukihenkilöt:

Heinävesi

Juuti Paavo 0400 274 590 pallolaajennus- ja ohitusleikkauspotilaat

Ilomantsi

Kauppinen Mikko 040 738 2858 pallolaajennuspotilaat

Matero Aune 040 537 3935 omaistukihenkilö

Matero Juhani 050 554 3852 ohitusleikkauspotilaat

Palviainen Reijo 0400 809 449 pallolaajennuspotilaat

Penttinen Aino-Inkeri 050 386 4490 ohitusleikkauspotilaat

Ryynänen Helena 050 563 1965

Joensuu

Haapalainen Martti 013 744 400 sydänsiirtopotilaat

Kauppinen Liisa 040 565 8960 pallolaajennuspotilaat

Kempas Eila 050 533 5397 ohitusleikkauspotilaat

Kettunen Esko 050 443 1373 ohitusleikkauspotilaat, aorttaläppäproteesi

Puumalainen Seija 040 508 3124 sydämen vajaatoimintapotilaat

Savolainen Jaakko 050 539 8402 ohitusleikkauspotilaat

Juuka

Rissanen Eila 050 431 6751 pallolaajennus- ja ohitusleikkauspotilaat

Tuononen Vilho 050 343 0049

Kesälahti

Makkonen Markku 040 514 0258

Kiihtelysvaara

Törrönen Eila 050 017 0025 ohitusleikkauspotilaat

Vatanen Inkeri 040 576 3385 rytmihäiriöpotilaat

Kitee

Burman Erkki 040 050 8007 ohitusleikkauspotilaat

Muttonen Markus 013 412 896 ohitusleikkaus- ja läppäleikkauspotilaat

Kontiolahti

Karttunen Unto 050 549 7101 ohitusleikkaus – ja pallolaajennuspotilaat
Nylander Anne 040 410 1022 ohitusleikkaus- ja pallolaajennuspotilaat

Lieksa

Laukkanen Helga 050 307 4266
Louhelainen Pertti 040 570 1263
Turunen Pirkko 0400 167 265

Liperi

Kerkkänen Risto 050 347 5611 ohitusleikkauspotilaat
Lehikoinen Keijo 050 546 0863 ohitusleikkauspotilaat

Nurmes-Valtimo

Pelo Anna-Liisa 040 727 6472 syndroma X

Outokumpu

Alho Esko 040 821 3135 ohitusleikkaus- ja pallolaajennuspotilaat
Tolvanen Olavi 013 553 608 tahdistinpotilaat

Polvijärvi

Hyvärinen Anja 050 569 9227 ohitusleikkauspotilaat
Tuononen Mirja 050 343 7265 pallolaajennuspotilaat

Pyhäselkä

Juntunen Helge 050 495 0133
Puustinen Ritva 050 325 3741

Tuupovaara

Karhapää Maija 050 345 5939 läppäpotilaat

Tohmajärvi-Värtsilä

Nuutinen Sinikka 050 382 8841 omaistukihenkilö

Joensuun seudun karpalot

Karpalot on vapaamuotoinen ryhmä, johon ovat tervetulleita niin itse diagnoosin saaneet sydänlihassairaat kuin heidän läheisensä. Karpalot kokoontuvat Joensuussa noin kerran kuukaudessa.

Kokoontumispaikka: Palvelukeskus Koivupiha, Kirkkokatu 13, Joensuu
Joensuun seudun vertaistukihenkilö: Maija Hiltula, puh. 050 375 2890
maija.hiltula@karpaiat.net

Sydänkerho

Kerhon ohjelmassa on vapaata seurustelua, yhteislaulua, alustuksia ja esitelmää erilaisista aiheista liittyen esimerkiksi sydänterveyteen, harrastuksiin ja kaupunkimme palvelutarjontaan. Kerholaiset voivat vaikuttaa ohjelmatarjontaan tekemällä esityksiä aiheista ja esiintyjistä sekä tuomalla myös omaa ohjelmaa. Ilmoittelu kokoontumisista edellisen viikonlopun Karjalaisen ja Heilin

järjestöpalstoilla.

Kokoontumispaikka: Koivupiha (Kirkkokatu 13, Joensuu)

Lisätietoja: Liisa Rajala, puh: 050-542 1660, Sirkka Ikonen, puh.0500 251 310

Nettisivut: www.joensuunsydanyhdistys.fi

Kuntoutusryhmä Tulppa

Avohoidossa toteutettava tavoitteellinen ryhmäkuntoutusohjelma, jonka kohderyhmiä ovat sepelvaltimotautipotilaat, aivoverenkiertohäiriöitä sairastavat potilaat, joilla on tyypin 2 diabetes tai muita hoitoa vaativia valtimotaudin riskitekijöitä. Ryhmän tavoitteena on tukea potilaiden jatkohoitoa ja uudelleen sairastumisen ehkäisyä lähellä kotia, vähentää riskitekijöitä elintapamuutoksilla ja hidastaa sairauden etenemistä, edistää sairaalahoidon jälkeistä toipumista sekä työ- ja toimintakykyä, havaita ajoissa mahdollinen valtimotautiin liittyvä masennus, tarjota vertaistukea ja parantaa elämänlaatua.

Toimintamallina on terveyskeskuksessa kokoontuvat, n. 10 hengen ryhmät. Toiminta koostuu 10 ryhmätapaamisesta ja 2 seurantatapaamisesta 6kk ja 12kk kuluttua. Ryhmiä vetävät terveyden alan ammattilaiset sekä vertaisohjaaja sydänyhdistyksestä (kokenut sydänpotilas). Olennaista on henkilökohtainen tavoitteenasettelu valitsemalla avaintekijä, jonka muutokseen on valmis sitoutumaan. Ryhmä tarjoaa toimintaa luentojen sijasta: tehtäviä, harjoituksia, testejä jne.

Ryhmiiin ohjaututaan sairaalasta lääkärin, sydänhoitajan tai kuntoutusohjaajan kautta, terveyskeskuksesta lääkärin, terveydenhoitajan/sairaanhoitajan tai fysioterapeutin kautta tai Sydänpiirin kautta tai itse ilmoittautumalla.

Lisätietoja antaa Pohjois-Karjalan Sydänpiiri

Terttu Pakarinen, puh. 044 3397339 tai terttu.pakarinen@sydan.fi

Ensietopäivät

Tarjoaa vertaistukea vasta sairastuneille ja tiedottaa meneillään olevista vertaisryhmistä. Ensietopäiville ohjataan keskussairaalan tai terveyskeskuksen kautta.

Nettisivut: www.joensuunsydanyhdistys.fi → Pohjois-Karjalan Sydänpiiri

Pohjois-Karjalan sydänpiirin paikallisyhdistykset järjestävät vertais- ja virkistystoimintaa eri paikkakunnilla. Paikallisyhdistysten yhteystiedot löytyvät Pohjois-Karjalan Sydänpiirin verkkosivuilta <http://www.pssydan.fi/pohjois-karjalan-sydanpiiri>

POHJOIS-KARJALAN SYÖPÄYHDISTYS RY

Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys järjestää vertaistukiryhmiä, vertaistapaamisia sekä välittää tukihenkilöitä syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen. Yhdistys ilmoittaa tapahtumistaan keväisin ja syksyisin ilmestyvissä tapahtumakalentereissa, Karjalaisen järjestöpalstalla, yhdistyksen kotisivuilla ja Facebook-sivuilla sekä maakunnan paikallislehdissä.

Vertaistukihenkilöt ovat vapaaehtoisia, koulutettuja henkilöitä, joilla on joko omakohtainen kokemus syöpäsairaudesta tai heidän läheisellään on ollut syöpä. Nämä vapaaehtoiset haluavat auttaa muita omien kokemustensa ja tietojensa pohjalta. Vertaistukihenkilöt vierailevat pyynnöstä syöpään sairastuneen potilaan ja/tai hänen läheisensä luona sairaalassa tai kotona. Keskustelu voi tapahtua myös puhelimitse. Aina ei ole mahdollista saada tukihenkilöä, joka on sairastanut juuri saman sairauden tuen tarvitsijan kanssa. Yleensä kuitenkin sairastuminen syöpään on kokemuksena hyvin samanlainen, sairastipa mitä syöpää hyvänsä. Tukihenkilöitä sitoo vaitiolovelvollisuus.

Tukihenkilövälitys tapahtuu Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistyksen kautta. Lisätietoja toiminnasta antaa sairaanhoitaja Salla-Maaria Martikainen p. 050 362 2915
Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistyksen vertaistukiryhmätoiminta Joensuussa:

Avanneleikattujen ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu kaikille avanneleikatuille. Ryhmä on avoin ryhmä ja mukaan saa tulla silloin, kun itselle parhaiten sopii. Kokoontumisissa on tarkoituksena antaa tietoa avanteen hoitoon liittyvissä asioissa ja antaa mahdollisuus vertaistukeen sekä keskusteluun toisten avanneleikattujen kanssa.

Yhteyshenkilö: Suvi Jolkkonen, puh. 050 536 4975

Sähköposti: suvi.jolkkonen@pohjois-karjalansyopayhdistys.fi

Kokoontumispaikka: Karjalankatu 4 A 1, Joensuu (Yhdistyksen tiloissa)

Hiljattain syöpään sairastuneiden ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu alle kaksi vuotta sitten syöpään sairastuneille, mutta mukaan voi tulla myöhemminkin siinä vaiheessa kun se itselle luontevalta tuntuu. Ryhmä on avoin ryhmä ja sen tarkoituksena on tukea syöpään sairastunutta selviämään muuttuneessa elämäntilanteessa ja antaa tietoa syövän vaikutuksista elämän eri osa-alueilla.

Yhteyshenkilö: sairaanhoitaja Salla-Maaria Martikainen, puh. 050 362 2915

Sähköposti: salla-maaria.martikainen@pohjois-karjalansyopayhdistys.fi

Kokoontumispaikka: Karjalankatu 4 A1, Joensuu (Yhdistyksen tiloissa)

Pitkäaikaista tai uusiutunutta syöpäsairautta sairastavien ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu kaikille pitkäaikaista tai uusiutunutta syöpää sairastaville. Ryhmän tarkoituksena on tarjota mahdollisuus keskusteluun ja ajatustenvaihtoon muiden samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa sekä tuoda iloa ja virkistystä arkeen. Halutessaan sairastunut voi ottaa läheisen mukaan ryhmään.

Yhteyshenkilö: sairaanhoitaja Salla-Maaria Martikainen, puh. 050 362 2915
Sähköposti: salla-maaria.martikainen@pohjois-karjalansyopayhdistys.fi
Kokoontumispaikka: Karjalankatu 4 A1, Joensuu (Yhdistyksen tiloissa)

Vertaistapaamiset

Vertaistapaamiset on tarkoitettu syöpään sairastuneille. Tapaamisissa on mahdollisuus kahvikupillisen ääressä keskustella toisten samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa esim. sairauteen ja hoitoihin liittyvistä asioista, arjen haasteista ja iloista sekä kuulla toisten kokemuksista. Vertaisten tapaaminen auttaa huomaamaan, ettei ole sairautensa kanssa yksin. Tapaamisia ei ohjaa ammattihenkilö, vaan ne pidetään vertaisten kesken. Vertaistapaamiset seuraavasti:

Rinnakkain – syöpään sairastuneille naisille, ryhmässä mukana yhdistyksen vapaaehtoinen vertaistukiryhmän ohjaaja

Olenainen – Gynekologista syöpää sairastaville naisille, ryhmässä mukana yhdistyksen vapaaehtoinen vertaistukiryhmän ohjaaja

Vilttiketju – syöpään sairastuneille miehille.

Kokoontumispaikka: Karjalankatu 4 A 1 Joensuu (yhdistyksen tiloissa)

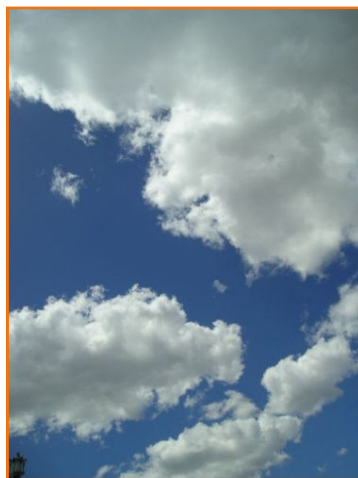
Lisätietoja vertaistapaamisista p. 013 227 600.

Paikallisosastojen alueella toimivat vertaistukiryhmät

Maakunnan alueella toimii vapaaehtoisten vertaistukiryhmäohjaajien ohjaamia vertaistukiryhmiä. Tällä hetkellä ryhmät toimivat Juuan, Nurmeksen, Ilomantsin ja Tohmajärven alueella.

Lisätietoa ryhmistä antaa sh. Marjo Toivanen p. 050 529 7877

Tarkempaa tietoa ryhmistä ja kokoontumisista saa ryhmien yhteyshenkilöiltä, kotisivuiltamme www.pohjois-karjalansyopayhdistys.fi ja yhdistyksen Facebook-sivuilta sekä toimistosta puh. (013) 227 600.



POHJOIS-KARJALAN TOURETTE- JA OCD-YHDISTYS

Tourette- ja OCD-vertaistukiryhmä

Joensuun seudun Tourette- ja OCD-vertaistukiryhmä kokoontuu noin 8-10 vuodessa ja ryhmässä keskustellaan kokemuksista: millaista on, kun itsellä tai perheenjäsenellä on touretten oireyhtymä tai OCD (pakko-oireisuus).

Miten oireyhtymä näkyy, tuntuu ja kuuluu omassa ja läheisten arjessa, ja miten selviytyä elämästä. Puhumme vakavia, mutta kyllä välillä huumorikin hersyy - voi nauraa vakavillekin asioille, kun on yhteinen kokemuspohja! Uudet jäsenet ovat tervetulleita, ja saa käydä vaikka vain kerran katsomassa, olisiko tästä ryhmästä apua. Pidempiaikaisesti mukana olevilta edellytetään Suomen Tourette- ja OCD-yhdistyksen jäsenyyttä.

Kokoonnumme klo 17 kahvitellen Joensuun Tukituvalla, Karjalankatu 4. 19.5. OCD-seminaari Joensuussa. Syksyn tapaamisajat löytyvät yhdistyksen sivuilta <http://www.tourette.fi/>

Lisätietoja: Virpi Eronen, 0408256858, virpi.eronen@tourette.fi

JOENSUUN SEUDUN DYSTONIA-VERTAISTUKIRYHMÄ

Vertaistukiryhmä kuuluu Suomen Dystonia-yhdistykseen, joka tukee dystoniaksi kutsuttuja neurologisia liikehäiriöitä sairastavia henkilöitä ja heidän läheisiään edistämällä heidän hyvinvointiaan, sairauden tunnettavuutta yhteiskunnassa ja sairauden tutkimusta.

Joensuun seudun Dystonia-vertaistukiryhmä

Vertaistukiryhmä tarjoaa dystoniaa sairastaville ja heidän läheisilleen keskustelevaa vertaistukea, arjessa selviytymisen keinoja, liikuntaa, asiantuntijaluentoja ja -keskusteluja sekä virkistystoimintaa. Toiminta koostuu ryhmän jäsenten toiveista. Ryhmä on paikka, jonne voi tulla omana itsenään, koska tahansa, millaisena tahansa. Keskustelut ovat luottamuksellisia, niiden kautta voi löytyä uusia selviytymis- ja toimintamalleja.

Vertaistukiryhmä kokoontuu syys-toukokuun välisenä aikana kerran kuukaudessa. Tarkempia tietoja ajasta ja paikasta saa yhteyshenkilöltä tai Suomen Dystonia-yhdistyksen nettisivustolta.

Yhteyshenkilö: Paula Hiltunen, puh. 0440 544 321, paula.hiltunen@luukku.com
Nettisivusto: www.dystoniayhdistys.com

SUOMEN KIPU RY

Suomen Kipu ry on valtakunnallinen, voittoa tavoittelematon etujärjestö, joka yhdistää kipupotilaita, heidän läheisiään, hoitohenkilökuntaa sekä muita kipuasian eteenpäin viemisestä kiinnostuneita.

Tavoitteet:

- 1) Saada kipu ja kipupotilaan asema paremmin tunnetuiksi
- 2) Toimia kipupotilaan edunvalvojana
- 3) Tukea kivuntutkimusta ja kuntoutustoimintaa
- 4) Tiedottaa kipuun liittyvistä asioista
- 5) Kehittää vertaistukitoimintaa

Suomen Kipu ry / Joensuun aluejaosto

Joensuun vertaistuki ryhmä toimii avoimen ryhmän periaatteella, elikkä emme vaadi esim. että tarvitsee olla yhdistyksen jäsen tai edes itse kipupotilas. Kaikki ovat tervetulleita ryhmään: kipupotilaat, heidän läheiset tai asiasta kiinnostuneet. Kokoonnumme joka toinen tiistai, kesä- ja joulutaukoa lukuun ottamatta Kotikartanoyhdistys ry:n tiloissa Kartanotie 9, 80230 Joensuu. Syksyn kokoontumisien ajankohdat löytyvät nettisivuilta.

Yhteyshenkilö: Tuija Ollaranta, puh. 050 573 9567

sähköposti: joensuu@suomenkipu.fi Yhdistyksen Nettisivut: www.suomenkipu.fi

SUOMEN MIGREENIYHDISTYS RY

Tukee ja ohjaa päänsärkyä sairastavia ja tekee yhteistyötä terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Yhdistys on tarkoitettu migreeniä, sarjoittaista päänsärkyä (Hortonin neuralgia, cluster headache), kolmoishermostärsäkyä (trigeminusneuralgia) sekä harvinaisia trigeminovaskulaarisia päänsärkyjä sairastaville, heidän omaisilleen sekä muille aiheesta kiinnostuneille.

Migreeniyhdistys valvoo jäsenistönsä etuja ja toimii asiantuntijana migreeniä ja muita vaikeita päänsärkyjä koskevissa asioissa. Yhdistys vaikuttaa päänsärkyä koskevan tutkimuksen ja kuntoutuksen kehittymiseen yhteistyössä eri tahojen kanssa sekä kansallisella että kansainvälisellä tasolla. Yhdistys lisää tietämystä päänsärkysairauksista sekä niitä sairastavien että muun väestön ja terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa.

Yhdistyksen tarjoama vertaistuki auttaa arjen karikoissa. Samat ongelmat toistuvat migreeniä sairastavien elämässä. Joku on jo voinut ratkaista niitä omalla kohdallaan ja on valmis ja pätevä neuvomaan. Vertaistoiminnan paras puoli on se, että toinen migreeniä sairastava todellakin ymmärtää, mitä toinen tarkoittaa.

Kokoonnumme kerran kuukaudessa, kevään viimeinen vertaistapaaminen:
Torstaina 4.5. Klo 18.00–20.00
Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry, Siltakatu 20 A 11, kokoustila Sorina
Kesätaun jälkeen ryhmän kokoontumiset jatkuvat taas syksyllä.

Tiedotamme tapaamisista ja muista tapahtumista Facebook -sivun sekä sähköpostin kautta:

Facebook: Migreeni-Pohjois-Karjala

Sähköposti: migreeni.joensuu@gmail.com

Yhteyshenkilöt: Mirva Hämäläinen ja Anu Parkkonen

SUOMEN TINNITUSYHDISTYS RY

Ajantasaista tietoa saa vertaistukisivuilta www.itatinnitus.fi ja sieltä löytyy myös ajantasainen toimintamme. Seuratkaa Karjalaisen järjestöpalsta ilmoittelua. Vertaistukisivuilla on mahdollista antaa palautetta ja toivomuksia.

Yhteyshenkilö: Antti Simonen

Puh. 040 687 9522

SYDÄNLAPSET JA -AIKUISET RY

Sydänlapset ja -aikuiset ry:n keskeisenä tavoitteena on turvata kaikkien synnynnäisesti sydänvikaisten tutkimus- ja leikkaushoito Suomessa. Yhdistyksemme tarkoituksena on tarjota virkistystä, tietoa ja vertaistukea alueemme sydänperheille.

Toimintamuotojamme ovat koko perheen virkistyspäivät, esim. uinnin merkeissä, vanhempien tapaamiset, kesäretket, pikkujoulut sekä toimintaryhmän kokoukset. Ota yhteyttä, jos olet vailla vertaistukea!

Yhteyshenkilöt: Saara Suihko, puh. 044 5960 703, Mikko Muona, puh. 050 411 7808

Alueosaston sähköposti pohjois-karjala@sydanlapsetjaaikuiset.fi

Nettisivut: <http://www.sydanlapsetja-aikuiset.fi/ALUEOSASTOT-JA-JAOSTOT/POHJOIS-KARJALA>

SYDÄN JA KEUHKOSIIRROKKAAT -SYKE RY

Sydän- ja keuhkosiirroksia -SYKE ry on Suomen Sydänliitto ry:n valtakunnallinen jäsenjärjestö. Se toimii sydän-, keuhko- ja sydän - keuhkosiirroksien ja heidän läheistensä yhdessä ja etujärjestönä.

Tällä hetkellä Joensuun alueella toimintaa on vähemmän, vaikkakin välillä kokoonnumme kahvittelun ja keskustelun merkeissä ja olemme myös käyneet yhdessä joissain Sykkeen lähiseudun tilaisuuksissa. Yhdistys järjestää myös vuosittain valtakunnallisia ja alueellisia jäsentapaamisia, joissa asiaohjelman ja virkistytymisen ohessa on tilaisuus tavata tuttuja sekä vaihtaa kuulumisia ja kokemuksia. Jäsentapaamisten yhteydessä järjestetään mm. asiantuntijaluentoja sekä teatteri- ja konserttikäyntejä.

Vertaistukijoina koulutetut ovat vuosien mittaan antaneet tukea siirtoa odottaville tai sen juuri läpikäyneille potilastovereilleen. He ovat aina maallikkoauttajia, jotka omalla kokemusosaamisellaan täydentävät ja tukevat

ammattiväen työtä. Vertaiskeskusteluun on aina mahdollisuus.

Ota rohkeasti yhteyttä, varsinkin, jos sairastat jotain sellaista tautia, jonka vuoksi sinulle on ehdotettu sydän-, keuhko- tai sydänkeuhkosiirtoa, tai olet jo saanut elinsiirron tai olet omainen. Olet tervetullut joukkoomme!

Pohjois-Karjalan alueen yhteyshenkilö Martti Haapalainen, puh. 040 094 7218
Syke ry:n toimisto: toiminnanjohtaja Ilkka Vass, puh. 040 502 2905 ja
toimistonhoitaja Helena Keto-Kallunki, puh. 09 752 75240, arkisin klo 9-13

Nettisivut: <http://www.syke-elinsiirrot.fi/>

VAMMAISUUS

AIVOVAMMAYHDISTYS RY

Tuki- ja toimintaryhmä Lohkottomat

Toimintaryhmä on meille nuorille aikuisille tapaturmassa aivovamman saaneille vertaistukea. Jaamme kokemuksemme ja toivomme sekä ideoimme keinoja selviytyä arjesta.

Kokoonnumme joka kuukauden 1. tiistai klo 16-18. Kesällä pidämme taukoa tapaamisista. Mietimme yhdessä tekemistä ja juttelemme päivän polttavista asioista. Käymme tutustumassa paikkoihin ja pyydämme joskus asiantuntijoita kertomaan meille tärkeistä asioista. Yhteiset tapaamiset voivat olla mitä vain yhdessä keksitäänkin. Kiinnostuneet, ottakaa yhteyttä ennakkoon!

Kokoontumispaikka: Kotikartano, Kartanotie 9, Joensuu

Yhteyshenkilöt: Usi Riikonen, 050 541 4180, Timo Sund, 0440 928192 ,

lohkottomat@gmail.com

Aivovammaliiton nettisivut: <http://www.aivovammaliitto.fi/>

JOENSUUN EV.LUT. SEURAKUNNAT

Vammaisten vertaistukiryhmä Verrokki

Ryhmässä vammaiset voivat luottamuksellisesti jakaa arkielämäänsä ja ajatuksiaan kahvin/teen ääressä. Verrokissa pidetään vaihtelevia teemoja sekä vierailijoiden käyntejä luennoimassa eri aiheista. Ryhmässä pyritään erityisesti lähimmäisten auttamiseen ja tukemiseen eri tavoin. Ennen ryhmän aloittamista on kahvitarjoilu ja lopussa pidetään hartaushetki. Tervetuloa niin vanhat, kuin uudet jäsenet!

Ryhmä kokoontuu Joensuun srk-keskuksella, Kirkkokatu 28.

Ryhmän kokoontumisaikoja ja lisätietoja ryhmästä saat ottamalla yhteyttä erityisdiakoni Tuula Mertaseen joko tekstiviesteillä tai sähköpostilla, puh. 050 366 0892 (HUOM. vain tekstiviestit, tuula.mertanen@evl.fi sekä nettisivuilta <http://www.joensuunevl.fi/apua+ja+tukea/erityisdiakonia/>

JOENSUUN KEHITYSVAMMAISTEN TUKI RY

Tarkista tällä hetkellä toimivat vertaistukiryhmät kotisivuiltamme tai yhteyshenkilöltä! Kuulumisiin!

Yhteyshenkilö: puheenjohtaja Niina Komulainen, puh. 050 595 9559,

kvtjoensuu@gmail.com Nettisivut: www.joensuunkvtuki.net

Meidät löytää myös Facebookista Joensuun Kehitysvammaisten Tuki ry

JOENSUUN SEUDUN INVALIDIT RY

Joensuun Seudun Invalidit ry järjestää vertaisryhmiä sekä esimerkiksi erilaista virkistystoimintaa, jossa mahdollisuus tavata ja keskustella vertaisten kanssa. Ota rohkeasti yhteyttä yhteyshenkilöihin tai toimistolle tarkempia tietoja varten.

Kirjoittajapiiri

Kirjoittajapiiri kokoontuu Validia-palvelujen yläkerrassa, Merimiehenkatu. 36 B, 4. krs. Vuoden 2017 tarkoista kokoontumisajoista voi olla yhteyksissä suoraan ryhmän yhteyshenkilöön.

Yhteyshenkilö Paula-Helena Moller paula-helena@wippies.fi puh. 044 051 1111 (tiedot saa yhdistyksen toimistolta)

Liikuntatoiminta

Joensuun Seudun Invalidit ry järjestää liikuntatoimintaa, mm. bocciaa, keilailua ja pingistä. Lisätietoja yhdistyksen toimistolta info@joeninva.fi, puh. 0400 123 156.

Iloiset Kulttureellit-kerho

Keskustelua, laulua, runoa, naurua, arvoituksia, askartelua. Kokoontuu kahden viikon välein Vesselissä, Koulukatu 24 B 23, 80100.

Yhteyshenkilö Jaana Pakarinen info@joeninva.fi

Lisäksi pidämme **jäsentapahtumia**, joissa vertaisuus vahvasti esillä.

Lisätietoja yhdistyksen toimistolta, puh. 0400 123 156, info@joeninva.fi, puheenjohtajalta Jaana Pakariselta jaana.pakarinen73@gmail.com sekä info.joeninva.fi Yhdistyksen nettisivut: www.joeninva.fi

JOENSUUN JA KUOPION SEUDUN KUULOVAMMAISTEN LASTEN TUKI RY

Joensuun ja Kuopion Seudun Kuulovammaisten Lasten Tuki ry on tarkoitettu kuulovammaisten lasten perheille. Tapahtumia järjestetään sekä Joensuun että Kuopion seudulla. Yhdistyksen tapaamisissa on mahdollisuus tavata toisia kuulovammaisten lasten perheitä ja jakaa arjen kokemuksia. Tiedotamme tulevaista tapahtumistamme

kotisivuillamme <https://joensuunkuopionklt.yhdistysavain.fi/>. Olemme myös Facebookissa (Joensuun ja Kuopion seudun kuulovammaisten lasten tuki ry).

Lisätietoja voi kysellä puheenjohtajalta Saara Lautalalta joensuunkuopionklt@gmail.com

KUUROJEN LIITTO RY / POHJOIS-KARJALAN KUUROT RY

Pohjois-Karjalan Kuurot ry:n jäsen- ja kerhotoiminnassa on mahdollisuus tavata vertaisia ja keskustella viittomakielellä toisten kanssa. Tilaisuuksissa on usein vieraileva puhuja ajankohtaisesta aiheesta, esim. KELA:n tulkkipalvelusta.

Kokoontumispaikka keväisin ja syksyisin: Louhelan tupa, Koulukatu 7 A, Joensuu
Kesäisin kokoontuminen: Kesäkoti Sulkula, Kesärannantie 10, Joensuu

Yhteyshenkilöt:

Sihteeri Petri Kivistö, pkk.sihteeri@gmail.com

Puheenjohtaja Timo Jääskeläinen

Yhdistyksen tiedotteet ja tapahtumat löytyvät Facebookista "Pohjois-Karjalan Kuurot ry" sekä teksti-tv:stä.

ME ITSE RY

Pohjois-Karjalan Me itse – ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu Me itse ry:n tukipiirin alueen kehitysvammaisille. Ryhmässä keskustellaan ryhmäläisiä kiinnostavista aiheista, joskus vaikeistakin asioista ja pyritään vaikuttamaan kehitysvammaisten oloihin omassa kotikunnassa. Osa Pohjois-Karjalan Me Itse-ryhmän jäsenistä on koulutettu kokemuspuhujiksi. Kokoontumispaikka: Kauppakatu 17 (Kasvunpaikka)

Yhteyshenkilöt: Eeva Lakka (taustatukihenkilö), puh. 040 037 3945 ja

Ritva Silvennoinen 040 544 3937

Puheenjohtaja Jari Tanskanen puh. 050 361 7971

Sihteeri Kati Natunen puh. 044 318 2198

POHJOIS-KARJALAN CP-YHDISTYS RY

Pohjois-Karjalan CP-yhdistys järjestää vertaistoimintaa eri-ikäisille CP-, MCC-, ja hydrokefaliavammaisille. Yhdistyksen lapsiperhe-, nuoriso-, aikuis-, ja CP/MMC/Hydrokefaliaryhmien tapahtumista tiedotamme yhdistyksen nettisivuilla www.cp-liitto.fi/pohjois-karjala.

Lisätietoja Minna Sinkkoselta: kmpalvelu@hotmail.fi

POHJOIS-KARJALAN NÄKÖVAMMAISET RY

Joensuun näkövammaisten kerho

Kokoontumispaikka: Näkövammaisten toimintakeskus, Kauppakatu 17 B 22,
Joensuu Yhteyshenkilö: Merja Hyvönen, puh. 050 597 2771 ,
merja.hyvonen@live.fi

Tuupovaaran näkövammaisten kerho

Kokoontumispaikka: Tuupovaaran seurakuntatalo, Koulutie 10, Tuupovaara
Yhteyshenkilö: Suvi Luopakka, puh. 050 377 5607, suvi.luopakka@evl.fi

Opaskoirakerho

Kokoontuu noin kerran kuukaudessa toimintakeskuksella.

Yhteyshenkilö: Merja Hyvönen, puh. 050 597 2771, merja.hyvonen@live.fi

Yhdistyksen nettisivut: <http://www.pknv.fi>



MAAHANMUUTTAJAT

SUOMEN PAKOLAISAPU RY

Suomen Pakolaisavun Kasvokkain-toiminta kouluttaa maahanmuuttajien vertaisryhmätoimintaan. Koulutuksia järjestetään tarpeen mukaan.

Lisätietoja antaa Anne Korppinen, Yhteisötila Aava (Koulukatu 24 B, Joensuu) p. 040 580 4639, anne.korppinen@pakolaisapu.fi

Suomen Pakolaisapu ry:n nettisivut: <http://www.pakolaisapu.fi/>



JOENSUUN EV. LUT. SEURAKUNNAT

Pielisensuun seurakunta

Burning Hearts Christian Fellowship - englanninkielinen piiri lauantaisin klo 16.00 nuorisotilassa.

Lisätietoja: lähetyssihteeri Arja Ryyänen, aria.ryynanen@evl.fi, p. 050 3855147
Käyntiosoite: Pielisensuun kirkko, Tikkamäentie 15

TUKEA MIELENTERVEYTEEN JA PÄIHTEETTÖMYYTEEN

AAL-RYHMÄ

AAL on alkoholistien aikuisten lasten ja muista toimimattomista perheistä tulevien ryhmä. AAL tarjoaa vertaistukea kaikille, jotka ovat kasvaneet toimimattomassa tai alkoholistisessa kodissa. Sairas kasvuympäristö näkyy aikuiselämässä monin tavoin: pelkoina, ahdistuksena, stressinä ja vaikeuksina sosiaalisessa elämässä. Vertaistuen avulla näistä on mahdollista vapautua elämään omaa elämää.

Kokoontumisen aluksi juomme teetä ja juttelemme. Kukaan ei johda, kommentoi tai keskeytä. Järjestämme myös lounastapaamisia ja viikonloppuja eri teemoilla, esim. häpeä, viha, pelko ja suru. Toipumisessa ja vapautumisessa apuna ovat myös puhelut muille ryhmän jäsenille sekä kahdenkeskiset keskustelut. Emme ole sitoutuneet mihinkään uskonlahkoon tai järjestöön.

Joensuun AAL-ryhmä, Itä-Suomen ihmelapset

Kokoontuu maanantaisin klo 18–20.

Kokoontumispaikka: Yläsatamakatu 28, puutalo, käynti sisäpihalta

Yhteyshenkilö: Tuula, puh. 040 705 9062, aal.joensuu@gmail.com

Nettisivut: www.aal.fi

AA - NIMETTÖMÄT ALKOHOLISTIT

AA on miesten ja naisten toveriseura, jossa he jakavat keskenään kokemuksensa, voimansa ja toivonsa voidakseen ratkaista yhteisen ongelmansa sekä auttaakseen toisiaan tervehtymään alkoholismista. Jäseneksi pääsemisen vaatimus on halu lopettaa juominen.

Suomen AA:n virallinen Auttava puhelin 09 750 200 klo 9-21.

Joensuun seudun Auttavat puhelimet 013 123 121 kaikkina aikoina.

Kaikkien ryhmien kokoontumisajat ja lisätietoja nettisivuilta www.aa.fi

Joensuun ja koko Savo-Karjalan ryhmien ajan tasalla olevat tiedot löytyvät www.aa.savo-karjala.fi -sivuilta.

Joensuun AA-ryhmä

Kokoontuu joka päivä. Kauppakatu 35. Käynti Yläsatamakatu 9:n pihalta, SPR:n talon väestösuoja. Ei autoja pihaan. Puh. 013 123 121

Joensuun Apu-ryhmä

Kokoontuu 4 kertaa viikossa.

Karsikon pappila, tulosuunn. päätyhuoneisto, Pappilantie 4 a

Puh. 013 123 121, ja sähköposti joensuu.apu@gmail.com

Joensuu international Young People in AA recovery group “Bush-League Pinch Hitters”

English speaking group. If you need help with your alcoholproblem call us!

We meet on Mondays at 5:30-6:30pm in Torikatu 30

Phone number: +358 4586 30090

E-mail: aapinchhitters@gmail.com

Kartanokolmio ryhmä

Kokoontuu viikoittain.

Kartanontie 9, 80230 Joensuu

Noljakan AA-ryhmä

Kokoontuu keskiviikkoisin klo 18. Tarvittaessa soita ovikelloa.

Noljakantie 17 B, Joensuun päihdepalvelukeskus. Puh. 013-123 121

Enon AA-ryhmä

Kokoontuu viikoittain.

Kunnantie 3 C 20 (kerhuhuone, kellarikerros). Pysäköinti kunnanviraston parkkialueelle.

Enon Pisara AA-ryhmä

Kokoontuu viikoittain.

Kunnantie 3 C 20 (kerhuhuone, kellarikerros).

Kontiolahden AA-ryhmä

Kokoontuu 2 kertaa viikossa.

Keskuskatu 33.

Liperi, Myllyn AA-ryhmä

Kokoontuu maanantaisin klo 19.

Tehtaantie 8 (Ylämylly), Yritystalo, vasen alaovi

Polvijärven AA-ryhmä

Kokoontuu viikoittain.

Polvijärventie 16 C

Oku-Ryhmä

Kokoontuu viikoittain.

Hovilankatu 7, Outokumpu

Tuupovaaran Teho-Ryhmä

Kokoontuu perjantaisin klo 19.

Tuupovaaran seurakuntatalon pihapiiri, Koulutie 10, 82730 Tuupovaara

AL-ANON

Al-Anon-ryhmät tarjoavat alkoholiongelmaisten läheisille vertaistukea. Ryhmätapaamisissa läheiset jakavat kokemuksensa, toivonsa ja voimansa. Jäsenyyden ainoa edellytys on perheenjäsenen tai ystävän alkoholiongelma, joten ryhmissä käy puolisoita, vanhempia, lapsia, sisaruksia ja muita läheisiä.

Al-Anon Joensuu

Joensuun Al-Anon-ryhmä kokoontuu kuukauden 1. keskiviikkona klo 19.00.

Kokoontumispaikka: Kirkkokatu 32, Ortodoksinen seurakuntatalo, ikoninmaalareitten tilat, käynti sisäpihalta.

Sähköposti: joensuunalanon@gmail.com

Savo-Karjalan alueen Al-Anonin Auttava puhelin 044 0151 492 joka päivä klo 19–21.

Sähköpostitse toimiva keskusteluryhmä El-Anon toimii osoitteessa elanon.keskustelu.info.

Lisätietoja: www.al-anon.fi ja kaikkien Suomessa kokoontuvien Al-Anon-ryhmien kokoontumistiedot www.al-anon.fi/ryhmat.

ALATEEN

on tarkoitettu nuorille 10–20-vuotiaille, joiden elämään toisen ihmisen juominen vaikuttaa tai on vaikuttanut. Tällä hetkellä Suomessa toimii Alateen-Kolo -chat-ryhmä osoitteessa chat-fi.alateen.net

Lisätietoja: <http://www.al-anon.fi/nuorille>

FILHA RY

Vertaistuella eroon tupakasta

Filha ry kehittää vertaisohjattua vieroitustoimintaa tupakka- ja nikotiinituotteita (jatkossa käytetään yhteisnimeä tupakka) paljon käyttäville väestöryhmille. Maallikoita koulutetaan toimimaan tupakasta vieroituksen ryhmien ohjaajina tai vertaisvastaanoton pitäjinä. Järjestöjä ja muita toimijoita tuetaan sisällyttämään tupakoinnin lopettamisen tuki omaan toimintaansa. Tupakoinnin lopettamisen vertaistukea tarjotaan järjestöjen lisäksi osaksi oppilaitosten ja kuntien toimintaa.

Vertaisohjaajakoulutuksia järjestetään kaksi, ensimmäinen 19. – 20.4.2017 ja 11. – 12.10.2017.

Vertaisohjattuja ryhmiä tupakoinnin lopettamiseksi toimii jo joillakin paikkakunnilla Pohjois-Karjalassa. Näistä ryhmistä voit kysyä myös meiltä filhalaisilta.

Ota yhteyttä, mietitään yhdessä sinun ja järjestösi mahdollisuuksia olla mukana vertaistukena tupakoinnin lopettamista miettiville.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen koulutuksiin:
Keuhkoterveysjärjestö Filha ry

Eeva Ruutiainen, aluetyöntekijä
eeva.ruutiainen@filha.fi
p. 044 544 2201

Patrick Sandström, erityisasiantuntija
patrick.sandstrom@filha.fi
p. 040 515 0512



HUOMA -HENKIRIKOKSEN UHRIEN LÄHEISET RY

Toiminta on suunnattu kaikille läheisensä henkirikoksessa menettäneille, ja toiminta perustuu vertaistukeen, jota tarjotaan vertaistukihenkilöiden, vertaistukiryhmien ja valtakunnallisten vertaistukitapaamisten kautta.

Joensuussa ei kokoonnu vuonna 2017 vertaistukiryhmää, mutta tarvittaessa sellainen voidaan järjestää. Vertaistukea saa kuitenkin puhelintukihenkilöltä joka puolella Suomea. Jos olet kiinnostunut vertaistuesta, ota yhteyttä Huoman toimistolle puhelimitse 050 401 2230 tai sähköpostitse toimisto(at)huoma.fi

Sähköposti: toimisto@huoma.fi

Nettisivut: www.huoma.fi

Facebook: Huoma - henkirikoksen uhrien läheiset ry

Twitter: @HuomaRy.

JOENSUUN EV.LUT. SEURAKUNNAT

Joensuun seurakunta

Nou-hätä-ryhmä

Omatoimisuusryhmä arjessa jaksamiseen päihdeitä.

Kokoontumispaikka: Noljaan kirkko, Noljaantie 81. Tiistaisin klo 10–11.30.

Tiedustelut: diakoni Risto Määttä, puh. 050 385 5137

Pielisensuun seurakunta

Hyvä arki-ryhmä päihde- ja mielenterveyskuntoutujille.

Kokoontuu joka viikko tiistaisin Hukanhaudan seurakuntatalolla klo 11.30, Lonikintie 18.

Ryhmä ei kokoonnu kesäkuukausina kesä-heinä-elo.

Lisätietoja: diakoni Saira Musikka, puh. 050 359 1302.

Pyhäselän seurakunta

A-ryhmä päihdekuntoutujille

Parittomien viikkojen tiistaina klo 12 (alk. 31.1.2017) Hammaslahden seurakuntatalon nuorisotyön tilassa (Hammaslahdentie 76).

Rantakylän seurakunta

Mielenterveysryhmä

Kokoontumispaikka: Rantakylänkatu 2 c, Joensuu (Rantakylän kirkko). Kokoontuu joka toinen tiistai (17.1.–9.5.2017)

Yhteyshenkilö: diakoni Olli Humalajärvi, puh. 050 385 5140

Vaara-Karjalan seurakunta

A-piiri Tuupovaarassa kokoontuu tiistaisin klo 13.00 yhdessä Kiihtelysvaaran A-ryhmän kanssa. A-piiristä voi tiedustella tarkemmin Hannu Soikkelilta puh. 0400 597 414.

A-ryhmä tiistaisin klo 13.00 joko Kiihtelysvaaran tai Tuupovaaran seurakuntataloissa. Kokoontumisista voi tiedustella diakoni Reima Hassiselta, puh. 050 3249 320.

Joensuun Seurakuntien yhteiset

Sururyhmät

Sinulle, jonka läheinen on kuollut. Olet tervetullut mihin tahansa näistä ryhmistä, vaikka asuisitkin eri seurakunnan alueella. Sururyhmään voi ilmoittautua, kun läheisen kuolemasta on kulunut aikaa muutama kuukausi.

Nettisivut: www.joensuunevl.fi

Muuta toiminta

Vertaisryhmätoiminnan lisäksi Joensuun alueen seurakunnissa järjestetään kaikille avointa toimintaa, josta saa lisätietoja seurakunnista. Seurakuntien yhteisiä leirejä ja leiripäiviä järjestetään Vaivion leirikeskuksessa ympäri vuoden. Lisätietoja diakoniatyöntekijöiltä, internetistä: www.joensuunevl.fi sekä Kirkkotie -lehestä.

JOENSUUN KANSALAISTALO

Kansalaistalo on ihmisten ja järjestöjen kohtaamispaikka, jossa järjestetään myös erilaisia ryhmätoimintoja kuten Kulman kundit ja Kansalaistalon toimintapäivä.

Lisätietoja: Marko Haakana, puh. 0400 262 167, marko.haakana@telemail.fi

Nettisivut: www.kansalaistalo.fi

JOENSUUN MA-RYHMÄ KOHO

Ryhmä korvaushoidossa oleville kokoontuu Joensuun Kansalaistalon ATK-tiloissa, Torikatu 30, keskiviikkoisin klo 16–17.30. Ryhmä on suljettu.

Tiedustelut: 040 026 4172.

JOENSUUN SINIRISTI RY

Joensuun Siniristi ry:n päiväkeskukseen ovat kaikki tervetulleita iästä, sukupuolesta, elämänskatsomuksesta ja -tilanteesta riippumatta. Ainoa ehto toimintaan osallistumiselle on selvin päin oleminen. Päiväkeskus on auki ma-to kello 7.30–15.30. Keskuksen toimintakalenteri löytyy Siniristi ry:n nettisivuilta.

Lisätietoja: Toiminnanjohtaja Marika Kuittinen, puh. 050 4098 500,
siniristi.jns@gmail.com Nettisivut: <http://www.joensuunsiniristi.com/>

NA-RYHMÄ, NIMETTÖMÄT NARKOMAANIT

NA on miesten ja naisten toveriseura niille, joille huumeista on muodostunut ensisijainen ongelma.

NA-Joensuu Tiistaisin ja perjantaisin klo 19.00 toimii avoin ryhmä. Lauantaisin klo 21.00 suljettu ryhmä. Torikatu 30, Kansalaistalo.

NA-B.O.S.S. Ryhmä on suljettu ja tarkoitettu naisille. Toimii torstaisin klo 19.00. Kuukauden viimeinen torstai mahdollista pitää avoryhmänä. Torikatu 30, Kansalaistalo. Käynti Yläsatamankadulta. Lisätietoa ryhmästä Kansalaistalolta sekä Kansalaistalon viikkotiedotteesta.

NA-Noljakka Ryhmä on suljettu. Toimii keskiviikkoisin klo 19. Noljakan kirkko, Noljakantie 81.

NA-Kyllikki Miestenryhmä. Torstaisin klo 18.00, Yläsatamankatu 28

NA-yöryhmä Kokoontuu lauantai-iltaisoin klo 21–23 Kansalaistalolla, Torikatu 30.

Lisätietoa ryhmistä: <http://www.nasuomi.org/cms/>

POHJOIS-KARJALAN KRIISIKESKUS

KAKE-hankkeen kautta järjestetään vertaisryhmäkursseja suuttumisen hallinnasta, stressin hallinnasta ja sosiaalisen rohkeuden kehittämisestä. Näihin lisätietoja löytyy osoitteesta <http://www.mielenterveysseurat.fi/pohjois-karjala/koulutukset/>

Yhteydenotot etunimi.sukunimi@pohjoiskarjalankriisikeskus.fi

POHJOIS-KARJALAN MIELENTERVEYSOMAISET - FINFAMI RY

P-K:n mielenterveysomaiset – FinFami järjestää omaisten vertaistukiryhmiä Pohjois-Karjalan alueella. Vertaistukiryhmät kokoontuvat näillä paikkakunnilla: Joensuu, Nurmes, Lieksa, Polvijärvi ja Kitee. Puhelinryhmiin voi osallistua koko Pohjois-Karjalan alueelta. Tietoa ryhmistä ja muusta vertaistoiminnasta löytyy nettisivuilta www.tukitupa.fi

Lisätietoja:

Toiminnanjohtaja Minna Turunen, puh. 050 564 8708,
minna.turunen@tukitupa.fi

Omaistyöntekijä Raija Korhonen-Pusa, puh. 050 362 6818,
raija.korhonen-pusa@tukitupa.fi

Järjestösihteeri Katja Pesonen, puh. 050 534 6772,
katja.pesonen@tukitupa.fi

Toimitila Tukitupa sijaitsee Joensuussa osoitteessa Karjalankatu 4 A 2
Toimiston puh. 050 534 6772
Nettisivut: www.tukitupa.fi



PELIRAJAT'ON-RYHMÄ

Pelirajat'on -ryhmä on tarkoitettu niille, joilla on ongelmia pelaamisen kanssa. Ryhmässä saa ymmärrystä saman asian kanssa painivilta ja neuvoja tilanteen käsittelemiseen, arjessa jaksamiseen ja tulevaisuuteen suuntautumiseen. Pelirajat'on -ryhmään tullaan ohjaajan kautta. Ohjaaja keskustelee ennen ryhmään tuloa kiinnostuneen kanssa, selvittää toiveita ja kertoo mitä ryhmässä tapahtuu.

JOENSUUN pelaajien ryhmä käynnistyy tiistaina 14.3. klo 18–20 Pohjois-Karjalan kriisikeskuksessa (Siltakatu 14 B 14, 2 krs). Ilmoittaudu vertaisohjaajalle ma ja ke klo 18–20 numeroon 044 720 2548. Muina aikoina jätä viesti.

JOENSUUN läheisten ryhmä käynnistyy torstaina 23.3. klo 18–20 Pohjois-Karjalan kriisikeskuksessa (Siltakatu 14 B 14, 2 krs). Ilmoittaudu vertaisohjaajalle ma ja to klo 18–20 numeroon 044 720 2592. Muina aikoina jätä viesti.

Lisätietoa nettisivuilta: www.pelirajaton.fi

POHJOIS-KARJALAN MIELENTERVEYDENTUKI RY

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry järjestää liikunta- ja vertaisryhmiä mielenterveyskuntoutujille.

Maanantaisin **Kevätpiristys** -ryhmä klo 12 Kuntokievarilla
Tiistaisin **Leivonta & ruuanlaitto** -ryhmä klo 12 Kuntokievarilla
Keskiviikkoisin **Kehon & mielen hyvinvointi** -ryhmä klo 12 Kuntokievarilla (pääsääntöisesti)
Torstaisin **BINGO** parittomina viikkoina klo 11
Torstaisin **Avantouinti** -ryhmä klo 12 Jääkarhuilla
Perjantaisin **Pelituokio** klo 11 Kuntokievarilla

Lisätietoja ryhmistä: Sara Hattunen, p. 0447437724, sara.hattunen@kotikievari.fi

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry, Aspitie 15, Joensuu.
Toimisto avoinna klo 8-15, puh. (013) 316 388.
Toiminnanjohtaja Anni Pesonen, puh. 044 7605 790
Sähköposti: anni.pesonen@kotikievari.fi

Lisätietoa nettisivuilta: www.kotikievari.fi



SURUNAUHA RY

Surunauha ry tarjoaa vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille. Surunauhan tavoitteena on tukea läheisen selviytymistä ja lisätä avoimuutta itsemurhasta puhuttaessa. Tällä hetkellä Joensuussa ei toimi vertaisryhmää, mutta Surunauhan vertaistukipuhelin toimii ajanvarauksella. Soittoaikavaraukset tekstiviestillä numerosta 045 130 8603. Lisäksi Surunauhan verkkokeskustelualue on avoin kaikille, jotka haluavat keskustella toisen vertaisen kanssa läheisen itsemurhasta.

Lisätietoja toimistolta toimisto@surunauha.net, 040 545 8954

Nettisivut: www.surunauha.net

SUOMEN MONIÄÄNISET RY

Suomen Moniääniset ry:n ryhmissä keskustellaan äänien kuulemisesta ja niiden kanssa toimeen tulemisesta sekä erilaisista selviytymis- ja hallintakeinoista. Niissä myös pyritään helpottamaan vaikeita tunteita, kuten pelkoa ja ahdistusta, joita äänien kuulemiseen voi liittyä.

Ääniä kuulevien vertaistukiryhmä

Lehmon kuntoutuskoti Oy / Kuntoutuskoti Päivännousu

Kylmäojantie 58, 80710 LEHMO

Ryhmä on tarkoitettu sekä kuntoutuskodin asiakkaille että muille mielenterveyskuntoutujille maksusitoumuksella. Ryhmään haku alkuvuodesta 2017, ryhmä käynnistetään, mikäli osallistujia löytyy riittävästi. Ohjaajana kuntoutuskodin henkilökunta. Puh: 043 218 0614.

Vertaistukipuhelimemme ei valitettavasti ole tällä hetkellä toiminnassa. Tukinetissä on Moniäänisten avoin keskusteluryhmä ja joka toinen viikko kokoontuva liveryhmä: www.tukinet.net

Nettisivut: www.moniaaniset.fi

ITÄ-SUOMEN-SYLI RY (SYÖMISHÄIRIÖLIITTO)

Vertaistukiryhmässä huomaat, ettet ole syömishäiriön kanssa yksin. Vertaisryhmä tarkoittaa ihmisten vapaaehtoista ja tasavertaista ryhmää. Sen tavoitteena on edistää osallistujiansa hyvinvointia ja tukea toipumista. Samojen ongelmien kanssa kamppailleet ymmärtävät miltä elämä voi tuntua.

Ryhmä ei pyri korvaamaan ammattiapua vaan toimii sen tukena. Ryhmässä keskustellaan omista tuntemuksista ja jokainen saa osallistua keskusteluun kertomalla vain haluamansa asiat.

Keskustelun ohessa saa apua ja tukea muilta samassa tilanteessa olevilta. Tahdomme tarjota mahdollisuuden toipua ja kasvaa turvallisessa, luottamuksellisessa ympäristössä. Tahdomme tukea oivalluksia ja onnistumisia, mutta myös risut ja rämeiköt ovat sallittuja.

Sairastuneiden vertaistukiryhmä yli 18-vuotiaille

Ryhmä on tarkoitettu kaikille, joilla on oma kokemus syömishäiriöön sairastumisesta. Mukaan tuleminen ei edellytä diagnoosia vaan kokemus siitä, että syömiseen ja kehonkuvaan liittyvät ongelmat häiritsevät elämää, riittää. Ryhmä kokoontuu aktiivisesti, tarkemmat tiedot löytyvät nettisivuilta ja Facebookista.

Kaveritoiminta

Kaveritoiminta tarkoittaa syömishäiriöön sairastuneen ja yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijän kahdenkeskisiä, vertaistuellisia tapaamisia. Yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijä on itse syömishäiriön sairastanut ja siitä toipunut.

Läheisten vertaistuki

Läheisten vertaistukitoiminta on tarkoitettu kaikille, jotka kantavat huolta syömishäiriöön sairastuneista läheisistään ja jotka haluavat keskustella ja vaihtaa kokemuksia samassa tilanteessa olevien ihmisten kanssa. Läheisten SYLI-ryhmä järjestetään yhteistyössä FinFami ry:n kanssa Tukituvalla. Ota yhteyttä ohjaaja Raiiin 050-362 6818

Sähköpostivertaistuki

Sähköpostitse annettava vertaistuki sopii kaikille, jotka haluavat purkaa ajatuksiaan ja vaihtaa kokemuksia syömishäiriöistä kirjoittamalla. Sähköposti on hyvä tukimuoto myös silloin, jos omalla paikkakunnalla ei ole toimivaa vertaistukiryhmää tai jos kynnys lähteä ryhmään tuntuu vielä liian suurelta. Itä-Suomen SYLI:n sähköpostivertaistukeen saat yhteyttä osoitteissa sptuki10@nettisyli.fi

Etsimme jatkuvasti uusia vertaistukiohjaajia mukaan toimintaan. Mikäli haluat auttaa syömishäiriön kanssa kamppailevia, älä epäröi ottaa yhteyttä!

Nettisivut: www.syomishairioliitto.fi

Facebook: www.facebook.com/itasuomensyli

Sähköposti: jsuu@nettisyli.fi

*“Olen ollut itsekin siellä
samalla matkalla.”*

TUUPOVAARAN MIELENTERVEYSYHDISTYS KAJASTUS RY

Yhdistyksen toiminta perustuu jäsenten ideointiin, suunnitelmalliseen toteutukseen ja aktiivisuuteen. Kajastuksen ryhmä kokoontuu joka toinen viikko Hopearinteellä, Paimentie 3, Tuupovaara.

Lisätietoja: Puheenjohtaja Satu Meriläinen, satu.merilainen2@gmail.com, puh. 040 967 1649, Kunniapuheenjohtaja Aimo Jormanainen, puhelinnumero 050 337 3746

MUUT

JOENSUUN EV.LUT. SEURAKUNNAT

Toimentupa

Kaikille avoin harrastus- ja kohtaamispaikka. Mahdollisuus tehdä käsitöitä, kahvitella ym. Ma-pe klo 9-15.30, Seurakuntakeskus, Kirkkokatu 28.

Ystävän tupa

Avoin, toiminnallinen ryhmä kaikille. Yhdessä tekemistä, laulamista ja rupattelua. Tiistaisin klo 13 Noljakan kirkolla, Noljakantie 81.

Arkipäivää-ryhmä

Avoin ryhmä kaikille. Vapaata keskustelua erilaisista aiheista ja hauskaa yhdessä olemista. Torstaisin klo 11 Noljakan kirkolla, Noljakantie 81.

Lisätietoja: Diakoniatyöntekijä Marja Ikonen, p.050 3271 382

Tuunaus Ateljee

Nykyajan ompeluseura Tuunaus Ateljee nuorille ja aikuisille Pielisensuun pappilassa (Pappilantie 4) keskiviikkoisin klo 17–20. Ei tuunauspakkoa, voit ottaa oman kutimen mukaan ja tulla neulomaan.

Lisätietoja nettisivuilta <http://www.joensuunevl.fi> sekä Kirkkotie-lehdestä.

Tuulta purjeisiin-ruokailu

Työttömille ja vähävaraisille hartaushetki ja ilmainen ruokailu. Parittoman viikon keskiviikkona klo 11 Lahjanpuiston kerhuhuoneella, Lahjantie 10, Hammaslahti. Yhteyshenkilö Nina Lisitsin, puh. 050 363 6909

Kohtaamisten kirppis

Kaikille avoin kohtaamisten paikka, jossa mahdollisuus kahvitteluun, jutusteluun, kirpputoriostoksien tekoon ja/tai tuoda pieniä tavara- ja vaatelahjoituksia. Perjantaisin klo 10–13 Lahjanpuiston kerhuhuoneella, Lahjantie 10, Hammaslahti. Yhteyshenkilö Nina Lisitsin, puh. 050 363 6909

Ytyä elämään-ryhmä

Työikäisten ryhmä.

Tiistaisin Rantakylän kirkolla, Rantakylänkatu 2.

Lisätietoja: Olli Humalajärvi p. 050 3855 140.

JOENSUUN SEUDUN ERILAISET OPPIJAT RY

Luki- ja oppimisenohjaus

Toimistollamme on avoin päivystysaika maanantaisin klo 13–17.

Päivystysaikana tarjoamme lukineuvontaa sekä apuvälineohjausta ilman ajanvarausta. Muina päivinä toimistomme on pääsääntöisesti avoinna klo 9-15.

VEKKARI-ryhmä

Aika: joka toinen maanantai 16.1. alkaen klo 17.00–19.00

Paikka: Joensuun pääkirjaston Opinpesä, Koskikatu 25, 80100 Joensuu

VEKKARI-ryhmä on vertaistukiryhmä korkeakoulussa opiskeleville erilaisille oppijoille. Tarjolla on tietoa, tukea ja toimintaa. Olet tervetullut ilman velvoitteita tai pääsymaksua!

Nuorten harrastusryhmä

Aika: maanantaisin 16.1, 20.2, 20.3, 24.4, 22.5. Klo 18.00–20.00

Harrastusryhmä kokoontuu kerran kuussa erilaisten harrastusten parissa.

Harrastukset ovat maksuttomia. Ryhmä on tarkoitettu 15–29-vuotiaille.

Nuorten oppimispiiri

Aika: torstaisin 12.1, 16.2, 16.3, 6.4, 11.5, 1.6. Klo 18.00–20.00

Paikka: Joensuun pääkirjaston Opinpesä, Koskikatu 25, 80100 Joensuu

Oppimispiirissä käymme läpi erilaisia tapoja oppia ja oppimiseen liittyviä taitoja (kuten motivaatio, voimavarat jne.). Ryhmä on tarkoitettu 15–29-vuotiaille.

Ilmoittautuminen nuorten ryhmiin: neo@lukijose.fi tai 044 282 0022

Peli-illat

Aika: keskiviikkona 11.1, 1.2, 1.3, ja torstaina 13.4. ja 4.5. klo 18.00–20.00

Paikka: Tiaisenkatu 28, 80200 Joensuu, ilmainen ja avoin pääsy!

Tule tutustumaan oppimista tukeviin peleihin ja pelailemaan rennossa seurassa! Tarjolla pientä purtavaa.

Nuoret erilaiset oppijat NEO

Nuorten toiminta (NEO-toiminta) on suunnattu alle 29-vuotiaille. Haluamme tukea tavoitettasi tulla paremmaksi oppijaksi ja auttaa hyödyntämään voimavarojasi kokonaisvaltaisesti. Oppiminen ei ole vain kirjasta pänttäämistä, vaan oman kehon ja mielen kehittämistä. Nuorten toiminnassa pääset tutustumaan erilaisiin aktiviteetteihin rennossa seurassa. Luvassa mm. liikuntaa, leffailtoja ja retkiä – ideoidaan yhdessä! Sinulla on mahdollisuus vaikuttaa.

Lisätietoja: www.lukijose.fi / facebook (Jose Nuoret)

Yhteystiedot: Tiaisenkatu 28, 80200 Joensuu, sihteeri@lukijose.fi puh. 044 2820029

Seuraa ilmoittelua syksyn kursseista ja vertaistoinnasta nettisivuillamme www.lukijose.fi



SUOMEN NUORET LESKET RY

Joensuun Nuorten Leskien vertaistukiryhmä

Joensuussa toimii työkäisille leskille suunnattu vertaistukiryhmä. Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa lauantaisin Joensuun Kriisikeskuksen tiloissa. Ryhmässä voi jakaa suruun ja leskeyteen liittyviä kokemuksia ja ajatuksia muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Ryhmää ohjaa itsekin leskeytynyt vapaaehtoinen. Vertaisryhmään ei tarvita ennakoilmoittautumista.

Kokoontumispaikka: Joensuun Kriisikeskus os: Siltakatu 14 B 14 (2. krs.)

Lisätietoja ja vuoden 2017 tapaamisaikoja voit kysellä:

nuoretlesket.joensuu@gmail.com

Nettisivut: <http://www.nuoretlesket.fi/>

POHJOIS-KARJALAN SETA HOBILES RY

Hobiles ry tarjoaa tapaamis- ja harrastusryhmiä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluville. Järjestämme teemailtoja ja ryhmätapaamisia noin kerran kuukaudessa, mutta nuorteniltoja olemme tavanneet pitää useammankin kerran kuussa. Aika ajoin kokoonnumme harrastamaan yhdessä erilaista liikuntaa, katsomaan elokuvia tai keskustelemaan kirjallisuudesta.

Nuortenryhmä

Ryhmä kaikille seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluville 15–29-vuotiaille nuorille. Maksuttomassa ja päihteettömässä ryhmässämme jokainen voi olla oma itsensä ilman pelkoa syrjinnästä. Mukaan voi liittyä myös jos haluaa tukea vähemmistöön kuuluvaa kaveriaan.

Aikuistenryhmä

Aikuisten ryhmä on suunnattu kaikille jotka haluavat osallistua teemallisiin keskusteluiltoihin sekä muihin yhteisiin aktiviteetteihin. Ryhmä ei ole ikärajattu nimestään huolimatta. Teemalliset keskustelut koskettavat erilaisia sateenkaarevia aiheita, ja joskus myös ulkopuolinen vierailija pistäytyy virittämässä keskustelua.

Transryhmä

Avoin vertaistukiryhmä, olitpa sitten nainen, mies, intersukupuolinen, transgender, queer, ei-binaarinen tai sukupuoli-identiteetiltäsi määrittelemätön.

Keskustelupiiri

Vapaata keskustelua erilaista teemoista. Järjestämme usein keskustelupiirejä mm. Joensuun feministien sekä Väkevä-lehden kanssa yhteistyössä.

Lisätietoja antaa puheenjohtaja Jussi Hermaja, pj@hobiles.fi, 041 7952 509

Ryhmistä ja tapahtumista tiedotetaan Hobilesin nettisivuilla www.hobiles.fi ja Facebook-sivulla <https://www.facebook.com/Hobiles>

KOTIKARTANOYHDISTYS RY

Järjestämme ryhmänohjaaja-, tukihenkilö-, ja vapaaehtoistoiminnan koulutuksia järjestöjen ja yhteisöjen tarpeisiin. Räätelöimme koulutukset kohderyhmän toiveiden mukaan. Toimimme koko Pohjois-Karjalan alueella ja koulutuksemme ovat jäsenjärjestöille maksuttomia. Muiden tahojen kanssa mahdollisista kustannuksista sovitaan erikseen. Tarjoamme myös tiloja ja muuta tarvittavaa tukea vertaisryhmien pitämiseen ja käynnistämiseen, sekä muuhun järjestö- ja vapaaehtoistoimintaan.

Ota rohkeasti yhteyttä, niin katsotaan kuinka voimme auttaa!

Lisätietoja: Teija Sivonen, puh. 050 550 5944,
teija.sivonen@kotikartanoyhdistys.fi Kartanotie 9, 80230 Joensuu

Nettisivut: www.kotikartanoyhdistys.fi

Instagram: [instagram.com/kotikartanoyhdistys](https://www.instagram.com/kotikartanoyhdistys)

MISSAKIT RY

Miesten eroryhmä / Joensuu

Ryhmä on tarkoitettu erokriisissä painiskeleville miehille, mutta myös jo pidempään eronneena olleille, jotka kokevat eron jälkimaininkien yhä koettelevan tavalla tai toisella itseään.

Eroryhmässä voi vapaasti kertoa ja jakaa eroon liittyviä kokemuksia ja tunteja. Toisten miesten vastaavien ja ehkä myös erilaisten kokemusten kuuleminen auttaa oman eroprosessin jäsentämisessä. Ryhmässä voi myös saada kokemuksen, että ei ole yksin tunteidensa tai vaikeuksiensa kanssa. Eroon liittyä usein myös kriisi, jonka rankkuutta voi verrata elämäntilanteeseen, jossa on

menettänyt läheisen ihmisen kuolemalle. Eteenpäin jaksamisessa, vanhasta irti päästämisessä ja menetyksen suremisessa, miesten keskinäinen tuki ja ymmärrys luovat edellytyksiä kriisin läpi elämiselle.

Ryhmän alkaessa koossa tulee olla vähintään viisi osallistujaa, ja ensimmäinen kerta on varattu tutustumiselle ja kunkin miehen elämäntilanteen kuulemiselle. Sen jälkeen jokaisella kerralla on oma eroon liittyvä aihekokonaisuus. Ryhmä kokoontuu 10 kertaa. Istunnot 2 tuntia kerran viikossa. Maksuton. Ryhmä järjestetään keväisin ja syksyisin.

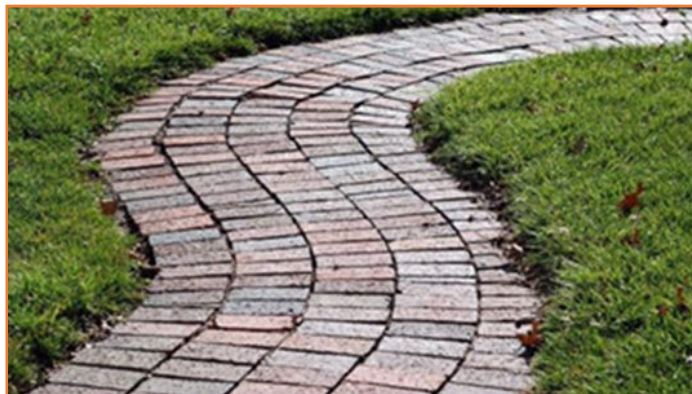
Kokoontumispaikkaa voi tiedustella suoraan ohjaajalta.

Eroryhmäohjaaja: Onni Voutilainen 050 365 6138, onskiv@suomi24.fi

Nettisivut:

http://www.miessakit.fi/fi/toimintamuodot/erosta_ellossa/eroryhmat/joensuu_eroryhma

*“Rohkaistaan toinen toisiamme
kulkemisessa eteenpäin.”*



NUORTEN NAISTEN KRISTILLINEN YHDISTYS RY JOENSUU (NNKY RY)

Ryhmät ovat avoimia, ja kaikenikäiset naiset ovat tervetulleita osallistumaan! Uskalla unelmoida Room Box -kerho, Gospel-jumppaa, Mimmejä maailmalta – kokkikerho, ”Miksi Saara nauroi?” Raamattupiiri sekä uutta toimintaa. Yhteistoimintaa Suomen NNKY-liiton, muiden järjestöjen ja seurakuntien kanssa. Lisäksi vuokraamme viihtyisää toimitilaamme edullisesti muiden yhdistysten ja yksityistenkin käyttöön. Ota yhteyttä! Seuraa myös ilmoittelua Heili-lehdessä!

Toimisto: Malmikatu 2 C 27, 80100 Joensuu, puh.050 387 8950,

nnky.joensuu@kolumbus.fi

Nettisivut: <http://www.ywca.fi/00010579-joensuun-nnky>

RIKOSUHRIPÄIVYSTYS RIKU

Parisuhdeväkivaltaa kokeneiden naisten vertaistukiryhmä

Ammatillisesti ohjattu maksuton vertaistukiryhmä tarjoaa parisuhdeväkivaltaa kokeneille naisille mahdollisuuden puhua kokemuksistaan turvallisessa ympäristössä. Ryhmän ohjaajina toimivat lähisuhdeväkivaltatyön ammattilaiset. Ryhmän aikana ryhmäläiset saavat tietoa parisuhdeväkivallasta ja sen seurauksista. Ryhmä tarjoaa vertaistukea ja ryhmäläisten kokemuksia hyödyntäen pohditaan yhteisesti keinoja parisuhdeväkivallasta selviytymiseen. Ryhmään ovat tervetulleita kaikki, jotka kokevat kohdanneensa parisuhdeväkivaltaa.

Vertaistukiryhmä toteutetaan Joensuussa syksyllä 2017.

Lisätietoja ryhmästä antaa toiminnanohjaaja Annariina Tahvanainen, p. 040 725 6001 tai sähköpostilla annariina.tahvanainen@riku.fi

Lisätietoja RIKUsta: <http://www.riku.fi>

SUOMEN PUNAINEN RISTI / JOENSUU

Tulisit sie miun kaa?

Nuorille, jotka haluavat toimia ystävänä ja vertaistukena toiselle nuorelle tai tuntevat itse olevansa ystävän tarpeessa on ”Tulisit sie miun kaa”-ystäväryhmä, jossa on sekä yksilöystävätoimintaa, että yhteistä tekemistä ryhmässä.

Lisätietoja: tulisitsie@sprjoensuu.net

Ystävätoiminta

Aktiivisesti toimivia ystäviä on noin 50–60. Ystävänä voi toimia esimerkiksi kodeissa ja laitoksissa. Suurin asiakasryhmämme ovat vanhukset. Eri-ikäisten tukea tarvitsevien mielen-terveyskuntoutujien määrä on jo kauan ollut selvässä

kasvussa johtuen alan hoitoresurssien riittämättömyydestä. Jos olet kiinnostunut tulemaan ystäväksi, voit joko soittaa numeroon 050 437 3068, tai lähettää sähköpostia osoitteeseen spr.ystava.joensuu@gmail.com

Välitämme myöskin ystäviä maahanmuuttajille, siihen saa osallistua yksittäiset henkilöt tai perheet. Lisätietoa: spr.moku.joensuu@gmail.com
Toimisto: puh. 050 437 3068, joensuu@punainenristi.fi



*“Minulle ryhmä on ollut paikka,
jossa olen voinut harjoitella
olemaan rehellinen itselleni ja
muille.”*

Vertaistoimintaa Joensuun alueella 2017 -opas
löytyy verkkoversiona sekä tulostettavana pdf-
tiedostona Jelli järjestötietopalvelusta

www.jelli.fi/vertaistoiminta



Oppaan päivityksestä vastaa Pohjois-Karjalan
Sosiaaliturvayhdistys ry. Oppaan tietoihin tulleista muutoksista voi
ilmoittaa Marleena Laaksolle (marleena.laakso@pksotu.fi).



Pohjois-Karjalan
Sosiaaliturvayhdistys ry

